E. P. JURAVLIOV
S. V. IANANIS



GIMNASTICA ZILNICĂ PENTRU BĂRBAȚI



E. P. JURAVLIOV
S. V. IANANIS

GIMNASTICA ZILNICĂ
PENTRU
BĂRBAŢI

EDIŢIA a V-a
COMPLETATĂ ŞI REVĂZUTĂ

1959
EDITURA TINERETULUI
Cultură Fizică şi Sport

Coperta: **Ionescu Alexandru**

PARTEA GENERALĂ

INTRODUCERE

Printre numeroasele mijloace și metode ale culturii fizice, o importanță deosebită au exercițiile de gimnastică care dezvoltă forța, suplețea, îndemînarea și alte calități prețioase, care ameliorează activitatea organelor interne.

Gimnastica trebuie practicată cu regularitate, adică în fiecare zi, fără întreruperi.

„Cine nu-și face cu regularitate antrenamentul fizic — scria tovarășul K. I. Voroșilov — acela se aseamănă cu un om care s-a hotărît, în mod conștient, să îmbătrînească pe la 45 de ani, să grăbească înrăutățirea sănătății sale“. [1]

Practicarea gimnasticii individuale nu necesită un utilaj special. Un mic covoraș, un scaun și — dacă se poate — o oglindă reprezintă tot ceea ce se cere pentru practicarea gimnasticii la domiciliu.

Gimnastica practicată zilnic timp de 7—10 minute provoacă o stare de vioiciune și de optimism sănătos. Exercițiile de gimnastică exercită o influență binefăcătoare asupra activității sistemului nervos central și asupra metabolismului. Ca urmare a practicării sistematice a gimnasticii, forța mușchilor crește, respirația devine mai profundă și mai completă, cutia toracică mai mobilă ; în același timp dispar și senzațiile de oboseală.

V. I. Lenin acorda o mare însemnătate gimnasticii individuale. În scrisoarea din 6 mai 1901 către M. I. Ulianova, Lenin scria : „...Și ceea ce este cel mai important, nu uita

---

[1] Prefață la Instrucțiunea „Gimnastica individuală de fiecare zi“, Voenizdat, 1945.

gimnastica zilnică, obligatorie ; impune-ţi să faci cîteva zeci de mişcări de tot felul (dar fără concesii !) Asta e foarte important“ [1].

Influenţa cu totul pozitivă a gimnasticii individuale a fost menţionată în repetate rînduri de numeroşi oameni de autoritate în domeniul igienei, fiziologiei, medicinei şi educaţiei fizice — academicienii A. A. Bogomoleţ, N. N. Burdenko, profesorii O. B. Lepeşinskaia, V. V. Gorinevskaia, A. N. Krestovnikov şi alţii. Aşa de pildă, academicianul Bogomoleţ scria : „...în lupta împotriva fenomenelor de stagnare a sîngelui în diferitele locuri ale organismului sînt foarte utile gimnastica şi masajul, cu care trebuie să înceapă şi să se sfîrşească ziua. Cele 10—20 minute folosite zilnic în acest scop, pe lîngă faptul că dau o stare de vigoare pentru toată ziua, prelungesc viaţa cu mai mulţi ani“. Gimnastica, poate fi practicată la ore diferite. Gimnastica individuală după somn înlesneşte angrenarea mai rapidă şi cu o mai mare eficacitate a organismului în activitatea de muncă. Gimnastica în pauza din timpul lucrului contribuie la o mai rapidă lichidare a oboselii şi creează premizele pentru o muncă mai productivă în continuare. Gimnastica înainte de somn asigură cele mai bune condiţii de odihnă.

Pentru ca gimnastica să exercite o influenţă pozitivă asupra organismului celor care o practică, este necesar ca exerciţiile să fie alese corect şi judicios.

Oamenii cu o sănătate mai slabă şi care obosesc mai repede consideră că gimnastica e destinată doar celor puternici.

Această părere este total greşită. Gimnastica nu este numai un prieten al celor puternici. Ea este şi un ajutor pentru cei slabi. Este necesar să ne hotărîm să începem practicarea gimnasticii şi, în viitor, executarea exerciţiilor de gimnastică va fi o ocupaţie igienică tot atît de obişnuită ca şi spălatul, de pildă.

Oamenii cu o sănătate mai şubredă, care vor să practice gimnastica individuală, trebuie să-şi consulte medicul

---

[1] V. I. Lenin : Scrisori către rude, Partizdat, 1934, pag. 268.

curant. Gimnastica le va fi de real folos : ei își vor întări mai repede organismul și-și vor mări capacitatea de lucru.

La o vîrstă înaintată se manifestă de obicei o oarecare prudență față de gimnastică, însă trebuie subliniat că gimnastica este cît se poate de necesară tocmai persoanelor de vîrstă înaintată. Ea ridică tonusul vital, menține starea generală a organismului la un nivel mai înalt și ameliorează buna dispoziție.

Gimnastica individuală trebuie practicată de toți, începînd cu copiii și terminînd cu oamenii de vîrstă înaintată. Ea trebuie să devină o parte organică a felului nostru de viață, să intre în regimul de muncă și de odihnă al tuturor cetățenilor țării noastre.

MIJLOACELE GIMNASTICII INDIVIDUALE

Exercițiile de gimnastică

Exercițiile de gimnastică alese în mod adecvat provoacă în organismul omului o serie de modificări pozitive. Către mușchiul aflat în activitate se îndreaptă o mare cantitate de sînge, din care țesutul muscular își extrage „materialul de construcție". După cîteva luni de practicare regulată a gimnasticii aceasta duce la creșterea mușchilor și la mărirea forței.

Exercițiile de gimnastică măresc de asemenea mobilitatea articulațiilor și contribuie la întărirea lor. Corpul capătă linii frumoase, devine suplu, iar mușchii se conturează mai clar sub piele ; cei care practică gimnastica dobîndesc o ținută corectă, frumoasă.

Pentru a intensifica alimentarea organelor și mușchilor aflați în activitate, inima trebuie să pompeze mai mult sînge. Inima izbutește să facă față acestei sarcini prin accelerarea și intensificarea contractărilor sale. Aceasta dezvoltă țesutul muscular cardiac și face ca inima să fie mai puternică și mai aptă pentru eforturi fizice mari. În comparație cu cei care nu practică gimnastica, omul care

execută sistematic exercițiile fizice va avea pulsul mai puțin accelerat în timpul executării uneia și aceleiași activități, ceea ce dovedește o mai bună stare a inimii și vaselor lui.

Exercițiile fizice ameliorează de asemenea afluxul de sînge la inimă, înlesnind circulația.

Contractările mușchilor, alternate cu relaxarea, însoțite de o respirație profundă, capătă în gimnastica individuală o importanță deosebită pentru persoanele a căror activitate profesională este legată de rămînerea prelungită în pozițiile stînd sau șezînd.

În timpul executării exercițiilor fizice, mușchii aflați în activitate primesc o mare cantitate de oxigen. De aceea, la oamenii care practică sistematic exercițiile fizice, respirația devine mai completă și mai profundă.

Ameliorarea respirației și circulației contribuie la intensificarea metabolismului în țesuturile organismului. În legătură cu aceasta se intensifică procesele de asimilare, descompunere și eliminare a substanțelor inutile din organism. Activitatea mărită a tuturor organelor corpului nostru duce la ameliorarea stării lor. Aici trebuie căutată marea și indiscutabila importanță igienică a exercițiilor fizice. Metabolismul mai intens, provocat de exercițiile fizice, contribuie la scăderea în greutate a persoanelor corpolente sau predispuse spre obezitate și, invers la creșterea în greutate a persoanelor slabe.

Pentru executarea unor exerciții fizice — oricît de simple — este necesară o coordonare în activitatea mușchilor ; o dată cu complicarea exercițiilor, această coordonare se va perfecționa. Drept urmare, multe din exercițiile care păreau la început dificile se execută ușor și cu un mai mic consum de forțe. Cel care practică gimnastica începe să execute mai bine și mai ușor nu numai exercițiile fizice, ci și orice altă muncă nouă, fapt care se repercutează și asupra creșterii productivității muncii.

În sfîrșit, un rezultat foarte important al influenței exercițiilor fizice este acea stare ușoară de excitație și acea senzație de satisfacție care survine ca urmare a activității mai intense a întregului organism.

Călirea cu ajutorul aerului și al apei

Procedeele de călire cu ajutorul aerului și apei mențin pielea în stare de curățenie și exercită o influență favorabilă asupra organismului omului. Ele au o mare însemnătate pentru călirea organismului, adică pentru adaptarea lui la variațiile de temperatură.

Călirea sistematică, care contribuie la reducerea numărului bolilor provocate de răceală, se realizează prin folosirea sistematică a procedeelor hidroterapice, a băilor de soare și de aer. În condițiile de acasă, principalul mijloc de călire este acela al procedeelor cu apă și cu aer.

De la practicarea gimnasticii într-o cameră caldă și de la fricționările cu apă caldă, trebuie să se treacă treptat la fricționările cu apă rece și la executarea exercițiilor în fața ferestrei deschise, indiferent de anotimp.

Procedeele hidroterapice de scurtă durată, precum și fricționările acționează în primul rînd asupra nervilor aflați în piele.

Procedeele hidroterapice provoacă îngustarea vaselor pielii și abat sîngele spre organele interne. Dacă în timpul procedeelor hidroterapice se face și o fricționare, vasele din piele se lărgesc, iar sîngele pătrunde din nou în piele. Acest proces stimulează activitatea vitală a organismului, dat fiind că în timpul lui se ameliorează alimentarea cu sînge a organelor interne, se intensifică activitatea inimii, se întăresc mușchii și vasele din piele, pentru care o asemenea redistribuire a sîngelui este un fel de gimnastică.

Procedeele cu apă și cu aer aprofundează respirația, contribuie la pregătirea mușchilor pentru muncă și reduc oboseala.

Fricționarea

Fricționarea pielii contribuie la o mai completă folosire a produselor aduse de sînge, la o ardere mai energică a grăsimii de sub piele, precum și la reglarea activității glandelor sebacee și sudoripare.

Fricționarea ameliorează circulația sîngelui, mușchii sînt mai bine alimentați și își refac mai rapid capacitatea de lucru.

Este util ca netezirea și fricționarea pielii să fie completată cu frămîntarea și scuturarea mușchilor, pentru a se acționa nu numai asupra stratului muscular superficial, ci și asupra mușchilor aflați în profunzime ; în acest timp este necesar ca mușchii să se relaxeze cît mai mult posibil. Frămîntarea și scuturarea sînt procedee foarte utile atunci cînd o grupă musculară oarecare este obosită (aceasta mai ales în cazul persoanelor care practică munca fizică).

SUCCESIUNEA EXERCIȚIILOR

Fiecare ședință de gimnastică individuală trebuie să acționeze asupra tuturor grupelor musculare principale și asupra organelor interne. De aceea, succesiunea folosirii exercițiilor nu este nici pe departe indiferentă.

Dacă, de pildă, ședința de dimineață începe dintr-o dată cu exerciții intense ca săriturile, aceasta poate avea o influență nefavorabilă asupra sistemului cardio-vascular. Dacă în prealabil se vor executa cîteva exerciții mai ușoare, aceleași sărituri vor avea o influență pozitivă. Planul succesiunii exercițiilor, prezentat în cele ce urmează, va permite chiar persoanelor fără experiență să repartizeze corect exercițiile, alternînd activitatea unor mușchi cu odihna altora, și să le execute cu eficacitate maximă în cadrul unui consum de timp foarte redus.

Ședința trebuie să înceapă cu o alergare ușoară „cu scuturarea membrelor" (sau cu mers) și cu fricționarea pielii corpului cu palmele.

Această alergare va provoca o respirație profundă și o încălzire plăcută după pierderea bruscă a căldurii patului, iar în condițiile iernii ne va feri de răceală în cazul cînd fereastra este deschisă, deoarece de pe urma fricționării pielea devine mai puțin penetrabilă pentru

răcirea corpului. Acest exercițiu se îmbină foarte bine cu *primul exercițiu* — de întindere, care satisface nevoia firească de întindere după somn și permite executarea acestei întinderi fără reținerea respirației, ceea ce este foarte important.

Alergarea „cu scuturarea membrelor" se execută întotdeauna fără modificări (unul și același exercițiu pentru toate complexele) ; de aceea, în textul și în ilustrațiile acestui material, această alergare lipsește, iar descrierea fiecărui complex începe cu exercițiile de întindere.

Al doilea exercițiu — pentru întinderea mușchilor picioarelor — ameliorează repartizarea sîngelui în tot organismul.

Exercițiile al treilea și al patrulea sînt exerciții pentru trunchi, ai cărui mușchi joacă un rol extrem de important, nu numai în mișcările omului, ci și în asigurarea unei stări optime a organelor interne.

Pentru întărirea mușchilor principali ai trunchiului și pentru mărirea mobilității coloanei vertebrale, este necesar ca în fiecare ședință să se execute aplecări de trunchi înainte, înclinări înapoi, lateral, precum și răsuciri la dreapta și la stînga. Dat fiind că aceste exerciții provoacă într-o măsură mai mare sau mai mică o contractare a tuturor mușchilor trunchiului, executarea lor neîntreruptă poate provoca o stare de oboseală. De aceea, după al treilea și al patrulea exercițiu pentru mușchii trunchiului trebuie să se execute al *cincilea exercițiu* — pentru mușchii brațelor, după care urmează al *șaselea exercițiu* — din nou pentru mușchii trunchiului.

Al șaptelea exercițiu — are ca scop mărirea mobilității articulațiilor brațelor și picioarelor ; el supune organismul la un efort mai mare decît exercițiile precedente. Scopul celui de al *optulea exercițiu* este de a stimula activitatea organelor de respirație și circulație, ceea ce se realizează prin exerciții de alergare și sărituri. După un lucru intens trebuie să se execute unul sau două exerciții de liniștire și să se treacă la procedee hidroterapice și la fricționare.

Astfel, planul-tip al ședințelor de gimnastică de fiecare zi va fi următorul :

PLANUL-TIP AL ȘEDINȚELOR DE GIMNASTICĂ DE FIECARE ZI

Grupul de exerciții	Influența principală asupra organismului	Particularitățile executării
Alergare ușoară „cu scuturarea membrelor“ (sau mers), cu fricționarea pielii corpului cu palmele.	Înviorarea moderată a activității organismului, care să provoace necesitatea unei respirații profunde. Încălzire generală.	Alergare cu pași scurți, relaxat, cu fricționarea succesivă a pieptului, abdomenului, brațelor, regiunii lombare, spatelui și picioarelor.
1. Exerciții de întindere.	Intinderea coloanei vertebrale, îmbinată cu respirația profundă. Ameliorarea circulației în mușchii brațelor, ai centurii scapulare și ai picioarelor.	Se execută în tempo lent. In timpul întinderii — inspirație profundă; la revenirea în poziția de plecare — expirație completă.
2. Exerciții pentru mușchii picioarelor.	Intărirea mușchilor și mărirea mobilității din articulațiile picioarelor. Ameliorarea circulației.	Se execută în tempo lent. Se recomandă cumularea mișcărilor de brațe și de trunchi, ceea ce contribuie la o mai bună circulație. Respirația uniformă și profundă.
3—4. Exerciții pentru mușchii abdomenului și spatelui.	Intărirea mușchilor peretelui anterior al centurii abdominale și ai spatelui. Ameliorarea mobilității coloanei vertebrale și a activității organelor cavității abdominale.	Se execută în tempo lent. In timpul pozițiilor de mare încordare nu trebuie să intervină o reținere a respirației. O dată cu micșorarea încordării — aprofundarea respirației.

5. Exerciții pentru brațe și centura scapulară.	Întărirea mușchilor brațelor și ai centurii scapulare.	Se execută în tempo lent sau moderat. După încordările mari, se recomandă relaxarea mușchilor brațelor și ai centurii scapulare (scuturarea brațelor, aplecarea înainte, coborîrea și relaxarea brațelor).
6. Exerciții pentru mușchii laterali ai trunchiului.	Întărirea mușchilor laterali ai trunchiului și ameliorarea activității organelor cavității abdominale.	Se execută în tempo lent sau moderat. Respirația uniformă, neforțată.
7. Exerciții de balansare pentru brațe și picioare.	Mărirea mobilității articulațiilor și intensificarea activității organelor de circulație și respirație.	Se execută în tempo moderat sau accelerat, însă nu rapid, cu amplitudinea maximă a mișcărilor.
8. Exerciții de sărituri sau alergare.	Intensificarea metabolismului general în organism. Întărirea mușchilor și articulațiilor picioarelor.	Se execută în tempo moderat sau rapid. Se va resipra uniform, evitîndu-se atît reținerea respirației, cît și accelerarea excesivă a acesteia.
9. Exerciții de încheiere.	Reglarea și liniștirea activității organelor de respirație și circulație.	Se execută cu o încordare minimă. Se va tinde spre încetinirea frecvenței respirației prin aprofundarea ei. O dată cu apariția nevoii de inspirație profundă se va executa o inspirație profundă și o expirație completă.

INDICAȚII ÎN LEGĂTURĂ CU PRACTICAREA GIMNASTICII

Indicații generale

Timpul cel mai potrivit pentru practicarea gimnasticii este dimineața, imediat după somn, înainte de gustare. După ce ne-am hotărît să începem practicarea exercițiilor de gimnastică într-o zi anumită, complexul de exerciții trebuie studiat cu multă atenție în ajun. Seara trebuie pregătită apa pentru fricționare, în așa fel încît în cursul nopții ea să se încălzească pînă la temperatura camerei.

Se recomandă ca exercițiile să se execute cu fereastra întredeschisă în timpul iernii, sau cu fereastra deschisă în timpul verii sau — și mai bine — în aer liber. Exercițiile trebuie executate cu o îmbrăcăminte ușoară.

În cazul cînd nu ne simțim bine, practicarea gimnasticii trebuie întreruptă temporar. După trecerea bolii, ședințele vor putea fi reluate numai în urma consultării medicului.

Indicații pentru persoanele în vîrstă

Persoanele de peste 50 de ani, care nu au mai practicat exercițiile fizice, trebuie să fie foarte atente în timpul executării exercițiilor gimnasticii individuale, urmărind în mod special evitarea oricăror rețineri ale respirației. Tempoul de executare a exercițiilor nu trebuie să fie rapid. Trecerile de la un exercițiu la altul nu trebuie să fie bruște ; se recomandă ca după executarea exercițiilor, mai ales a celor pentru mușchii trunchiului, să se execute cîțiva pași prin cameră, urmînd ca după aceea ședința să fie continuată. În timpul executării exercițiilor pentru trunchi și a exercițiilor de balansare pentru brațe și picioare, mișcările nu trebuie efectuate prea brusc. Fiecare complex trebuie executat cel puțin o lună.

În ceea ce privește procedeele hidroterapice, este suficient ca persoanele în vîrstă să se limiteze la fricționarea corpului, la început cu apă caldă, iar apoi, treptat, cu apă rece.

Indicații pentru obezi

Corpolența excesivă este de cele mai multe ori consecința unei alimentații prea abundente, a numărului insuficient de mișcări sau, în sfîrșit, o consecință a ambelor cauze. În primul stadiu al apariției obezității se observă, de obicei, o acumulare de depuneri de grăsime pe abdomen și gît. În continuare, dacă acest „material de rezervă" nu se consumă, grăsimea se poate acumula în cantități mari. Ca urmare a acestui fapt se tulbură activitatea organelor interne și se înrăutățește considerabil starea generală.

Lupta împotriva obezității se reduce la modificarea dietei și la mărirea activității musculare. Dacă grăsimea este repartizată neuniform, atunci, pe lîngă executarea întregului complex, trebuie incluse exerciții suplimentare sau trebuie mărit numărul de repetări pentru partea din corp care are cele mai multe depuneri de grăsime. De cele mai multe ori este cazul să se mărească numărul repetărilor pentru mușchii trunchiului și ai picioarelor. În complexe, acestor exerciții le vor corespunde nr. 2, 3, 6 și 8. Mărind numărul de repetări ale exercițiilor, nu trebuie accelerat tempoul de executare ; pentru odihnă trebuie incluse scurte pauze.

După executarea exercițiilor se recomandă masarea mușchilor trunchiului și ai picioarelor. În afara practicării gimnasticii este necesar să umblăm mai mult pe jos (în special spre locul de muncă).

Indicații pentru persoanele cu o slabă dezvoltare a unor grupe musculare

Mărirea numărului de repetări a unor exerciții poate întări grupele musculare mai slabe în ceea ce privește

forța. Cunoscînd destinația fiecărui exercițiu din complex este ușor să alegem exercițiile pentru lichidarea neajunsurilor individuale. Astfel, persoanele cu o centură abdominală slabă, trebuie să mărească numărul repetării la exercițiile 3, 4 și 6. În cazul unei musculaturi slabe a spatelui se va mări numărul de repetări la exercițiul 4 etc.

Persoanele cu o dezvoltare fizică generală slabă trebuie să prelungească termenele de înlocuire a complexelor.

Indicații pentru persoanele de diferite profesiuni

1. *Profesiunile legate de o poziție uniformă îndelungată a corpului* (tipografii, muncitorii la banda rulantă, funcționarii de birou etc.).

Pentru această grupă de profesiuni se recomandă ca, în afara ședințelor de gimnastică zilnice, să se facă o plimbare zilnică (cel puțin de 15—30 minute) și să se folosească neapărat procedeele cu aer și apă. În complexul de gimnastică numărul repetărilor de exerciții pentru trunchi (nr. 3, 4 și 6), precum și al exercițiilor de sărituri și alergare (nr. 8) trebuie mărit cu o treime.

2. *Profesiunile legate de munca fizică* (docherii, fierarii, pietrarii, hamalii, minerii, constructorii etc.).

De obicei, musculatura acestor persoane este bine dezvoltată, însă mobilitatea coloanei vertebrale, a cutiei toracice și a articulațiilor membrelor este deseori insuficientă. Este necesar ca fiecare exercițiu din complex să fie repetat de un număr maxim de ori, număr indicat la descrierea exercițiului ; în exercițiul 7, numărul repetărilor trebuie mărit cu o treime.

În timpul executării tuturor exercițiilor este necesar să se urmărească în mod deosebit profunzimea inspirației și expirației.

3. *Profesiunile legate de o muncă intelectuală care necesită o mare încordare a sistemului nervos* (lucrătorii pe tărîmul științei, oamenii cu munci de răspundere etc.).

Persoanele care se ocupă în special cu munca intelectuală și care practică pentru prima oară gimnastica,

trebuie să înceapă aceste exerciţii cu numărul minim de repetări indicat la descrierea exerciţiilor, iar apoi să ridice treptat numărul repetărilor pînă la limita maximă. De asemenea, sînt utile micile plimbări zilnice înainte de culcare.

FOLOSIREA COMPLEXELOR

În folosirea complexelor de gimnastică, rezultatele cele mai bune vor putea fi obţinute în cazul în care toate exerciţiile se vor executa complet.

Complexele sînt alcătuite în ordinea dificultăţii lor crescînde. La descrierea fiecărui exerciţiu fundamental este prezentată varianta lui complicată şi se indică numărul ideal de repetări care, în funcţie de particularităţile individuale, poate fi modificat. În cazul unei stări generale bune, numărul repetărilor poate fi mărit cu mai mult curaj.

Este de dorit ca cei care se ocupă cu gimnastica zilnică să-şi controleze mişcările în faţa oglinzii, comparîndu-le cu ilustraţiile şi descrierile din text.

Ajungînd la o anumită degajare şi uşurinţă în executarea mişcărilor, se poate trece la o executare „în bandă" a întregului complex, cînd între ultima mişcare a unui exerciţiu şi prima mişcare a exerciţiului următor nu se mai face pauză, iar exerciţiile se execută toate, fără întrerupere.

La descrierea exerciţiilor sînt date indicaţii cu privire la momentele cele mai potrivite pentru inspiraţie şi expiraţie. În exerciţiile la care aceste indicaţii lipsesc, respiraţia este liberă.

O atenţie deosebită trebuie acordată ritmicităţii respiraţiei, pentru ca să nu se creeze reţineri. În cazul apariţiei gîfîielilor trebuie făcută o pauză între două exerciţii şi cîţiva paşi prin cameră. În timpul executării exerciţiilor trebuie să se respire pe nas.

Primul complex se execută în cursul primei luni de practicare a gimnasticii, fără modificări. Începînd din

luna a doua, în fiecare săptămînă se înlocuiesc două exerciţii prin variantele lor (în ordinea firească : primul şi al doilea, apoi al treilea şi al patrulea, al cincilea şi al şaselea, iar în săptămîna a patra — al şaptelea, al optulea şi al nouălea). Astfel, în a doua lună, primul complex se înlocuieşte cu varianta lui mai complicată. În luna a treia varianta complicată a primului complex se înlocuieşte cu complexul al doilea, care la rîndul său se înlocuieşte cu varianta lui complicată etc. (vezi planul calendaristic al şedinţelor — anexa 1 — pag. 68—69).

Dacă la descrierea variantei nu este indicat numărul de repetări, exerciţiul trebuie repetat de tot atîtea ori ca şi exerciţiul de bază şi în acelaşi tempo.

În continuare, complexele se alcătuiesc din exerciţiile suplimentare (pag. 40) de către cei care le practică.

Exerciţiile suplimentare sînt prezentate în ordinea dificultăţii lor crescînde. Complexele pot fi alcătuite sau în succesiunea indicată (de pildă, complexul va fi alcătuit din primele exerciţii ale tuturor capitolelor, iar peste o lună — din toate exerciţiile cu nr 2 etc.), sau după aprecierea celui care le execută.

Se recomandă ca la început complexul să fie alcătuit în succesiunea indicată, iar apoi, după însuşirea tuturor exerciţiilor, ele să fie alese după propria apreciere. Astfel, cei care practică exerciţiile vor avea în viitor posibilitatea de a alcătui complexe infinit de variate şi de a alege exerciţiile care le plac mai mult, păstrînd însă planul-tip în alcătuirea programului.

Exerciţiile de mers, pentru încheiere, nu sînt prezentate în materialul suplimentar. Forma de mers se stabileşte chiar de cel care-l practică. Trebuie reţinut însă că exerciţiile de mers, în cazul executării unui complex alcătuit din exerciţii suplimentare, trebuie executat întotdeauna imediat după alergare şi sărituri. În legătură cu aceasta trebuie folosite exerciţiile de mers descrise în complexe sau trebuie să li se dea un caracter variat, după propria apreciere. Durata mersului se determină chiar de cei care-l practică, în funcţie de efortul la care au fost supuşi.

După doi ani de practicare a gimnasticii potrivit manualului de față, și unul sau doi ani potrivit complexelor alcătuite dintre exercițiile enumerate în manual, de către cei care le practică, se capătă o bogată experiență, se cristalizează exercițiile preferate și cele mai utile (pentru fiecare în mod individual) ceea ce permite alegerea unui complex permanent pentru persoanele de vîrstă înaintată.

În funcție de starea generală, numărul repetărilor și tempoul de executare a exercițiilor din complexul permanent trebuie stabilite de cei care le practică ; în cazuri speciale trebuie consultat medicul. Pentru bărbații tineri și cei de vîrstă mijlocie (mai ales pentru cei care practică sportul) sînt date la sfîrșitul cărții o serie de indicații speciale care se referă la desfășurarea ședințelor de gimnastică zilnică.

În cazul unei mici întreruperi în executarea exercițiilor trebuie să se înceapă cu exercițiile la care ședințele au fost întrerupte, iar în cazul unei întreruperi mai lungi — cu complexul precedent, care fusese însușit.

Pentru o evidență a exercițiilor însușite trebuie folosit un plan (anexa 1). Cruciulițele marchează termenele de trecere de la exercițiile însușite la variantele lor sau la exercițiile din noul complex. Pe măsura trecerii la exerciții noi, cruciulițele trebuie șterse din rubricile respective ale tabelului.

VARIANTA REDUSĂ A COMPLEXULUI DE EXERCIȚII

Uneori, din diferite motive, nu există timp suficient pentru gimnastica de dimineață. Practic, în asemenea cazuri, cei care execută gimnastica de dimineață renunță total la gimnastică în acea zi sau execută o variantă a complexului redusă la maximun.

Trebuie să reținem bine că refacerea a ceea ce pierde organismul prin întreruperea de o zi a exercițiilor este posibilă doar în decurs de cîteva zile. Caracterul sistematic și lipsa de concesii constituie una din condițiile principale ale succesului în practicarea zilnică a gimnas-

ticii igienice. De aceea trebuie respectată cu strictețe regula mai bine mai puțin, decît nimic.

Cele 4—6 minute de exerciții executate potrivit complexului redus, chiar dacă nu vor avea o influență esențială asupra sănătății, vor ajuta totuși la o mai rapidă pregătire a organismului pentru ziua de muncă, la angrenarea, după somn, în activitatea de muncă. În afară de aceasta, nu vor mai fi necesare cîteva zile pentru refacerea gradului de antrenament.

Subliniem însă că alegerea exercițiilor pentru varianta de complex redusă impune respectarea unor condiții și, în primul rînd, unele cunoștințe și experiență în executarea exercițiilor. La alcătuirea complexului redus trebuie să se țină seama de următoarele :

1. Primul exercițiu (de întindere) poate fi omis dacă cel de al doilea exercițiu (pentru picioare) — de tipul genuflexiunii — se execută cu o mișcare de brațe în sus și cu înălțare pe vîrfuri în timpul ridicării.

2. Din cele trei exerciții pentru mușchii trunchiului (nr. 3, 4 și 6) se poate executa unul singur, care exercită acțiunea cea mai generală, de pildă rotarea trunchiului.

3. Exercițiul pentru brațe (nr. 5) poate fi omis dacă se îmbină mișcările de brațe cu alte exerciții.

4. Mișcările de balansare a membrelor (nr. 7) pot fi omise, ținînd seama de intensitatea exercițiului de sărituri (nr. 8), mai ales în cazul mișcărilor de balansare a brațelor în timpul săriturilor. De pildă, balansările de brațe în lateral, la fiecare săritură pe loc, pe ambele picioare.

5. Complexul poate fi încheiat cu mers într-un tempo treptat, încetinit, cu respirația profundă.

Varianta de complex redusă la maximum trebuie să aibă următoarea formă :

primul exercițiu — pentru mușchii picioarelor, de tipul genuflexiunilor, cu mișcarea brațelor în sus ;

al doilea exercițiu — pentru mușchii trunchiului ;

al treilea exercițiu — de sărituri (de preferință cu balansarea brațelor) ;

al patrulea exercițiu — mers încetinit cu respirația profundă.

COMPLEXE DE GIMNASTICĂ

PRIMUL COMPLEX

Exercițiul 1 (fig. 1)

Poziția de plecare[1] : stînd cu picioarele apropiate, palmele pe cap cu degetele încleștate.

Executarea. 1[2]. Fără a descleșta degetele, ridicarea brațelor în sus, cu întoarcerea palmelor în afară și cu ridicarea simultană pe vîrfuri. 2. Revenire în poziția de plecare.

Indicații. La început, pentru mai multă stabilitate, se poate omite ridicarea pe vîrfuri. La întinderea brațelor în sus, privirea este îndreptată spre mîini. Brațele se întind pînă la limita maximă. Tempoul este lent. Se repetă de 4—6 ori. În momentul întinderii brațelor — inspirație, în momentul îndoirii — expirație.

Variantă. Același exercițiu însă, în timpul întinderilor brațelor în sus, executarea unei genuflexiuni.

Exercițiul 2 (fig. 2)

P. p. : stînd cu mîinile pe șolduri.

Executarea. 1. Executarea genuflexiunii, genunchii depărtați. 2. Revenire în poziția de plecare.

---

1 În exercițiile următoare — P.p.

2 Cifrele din fața exercițiilor indică timpul pe care trebuie executată partea respectivă a exercițiului.

Indicații. Genuflexiunea trebuie executată cît mai jos posibil, fără dezlipirea călcîielor. Trunchiul se menține vertical. Tempoul este lent. Se repetă de 8—10 ori. În timpul genuflexiunii — expirație, în timpul ridicării — inspirație.

Variantă. Din poziția stînd cu un picior în față mîinile pe șolduri, executarea genuflexiunii, repartizînd greutatea corpului uniform pe ambele picioare. După 4—5 repetări — schimbarea poziției picioarelor.

Exercițiul 3 (fig. 3)

P. p. : sprijin culcat înainte.

Executarea. 1. Ridicarea bazinului în sus, tragerea umerilor înapoi, fără a deplasa mîinile și labele picioarelor de pe loc. 2. Revenire în sprijin culcat, însă cu lăsarea bazinului în jos, pînă la limită (extensie în regiunea lombară).

Indicații. Picioarele și brațele trebuie să fie întinse în permanență, capul ridicat. La început, pentru mai multă ușurință, sprijinul se poate efectua pe o bancă, un scaun ; iar la extensia din regiunea lombară, coapsele se pot culca pe dușumea. Tempoul este lent. Se repetă de 6—8 ori. La ridicarea bazinului — expirație, la coborîre — inspirație.

Variantă. Același exercițiu, însă cu picioarele mai sus decît brațele (pe scaun).

Exercițiul 4 (fig. 4)

P. p. : stînd cu picioarele depărtate.

Executarea. 1. Aplecare înainte pînă cînd trunchiul ajunge la orizontală, brațele lateral, capul ridicat (privirea înainte). 2. Revenire în poziția de plecare.

Indicații. În momentul aplecării, spatele este întins. Este necesar să se simtă apropierea omoplaților ; în acest scop, brațele trebuie depărtate pînă la limită. Tempoul este potrivit. Se repetă de 8—10 ori, după care trunchiul relaxat și brațele se coboară rapid în jos. La aplecarea trunchiului — inspirație, la întindere — expirație.

Variantă. Același exercițiu, însă, după aplecare (la timpul 2), relaxarea mușchilor brațelor, trunchiului și gîtului. La timpul 3 extensie, rămînînd în poziția de aplecare, brațele lateral, iar la timpul 4 — revenire în poziția de plecare.

Exercițiul 5 (fig. 5)

P. p. : stînd cu pumnii strînși.

Executarea. Rotarea brațelor înainte-în-sus-înapoi-în jos.

Indicații. Se execută legat. În timpul mișcării brațelor în sus — extensie din regiunea pieptului, cu ridicarea capului în sus. Tempoul este moderat. Se repetă de 5—6 ori și de tot atîtea ori în sens invers. Respirația uniformă.

Variantă. Același exercițiu, însă prin descrierea alternativă a unor cercuri mici cu cercuri mari. Tempoul este rapid.

Exercițiul 6 (fig. 6)

P. p. : stînd cu picioarele depărtate, mîinile pe șolduri.

Executarea. 1. Înclinare spre stînga. 2. Înclinare spre dreapta.

Indicații. Înclinările laterale se execută pînă la limită. Tempoul este moderat. Se repetă de 8—10 ori în fiecare parte. La înclinarea trunchiului spre stînga — inspirație, spre dreapta — expirație (de 4—5 ori), apoi invers.

Variantă. Acelaşi exerciţiu, însă din poziţia de plecare cu mîinile pe după cap. După înclinaţie, fără oprire, executarea rapidă a înclinaţiei în aceeaşi parte, de două ori la rînd.

Exerciţiul 7 (fig. 7)

P. p. : stînd cu braţele oblic-înainte.

Executarea. 1. Balansarea piciorului drept spre stînga, atingerea palmei stîngi cu vîrful piciorului şi revenire în poziţia de plecare. 2. Aceeaşi mişcare cu piciorul stîng.

Indicaţii. Picioarele trebuie să fie tot timpul întinse, braţele menţinute ca la poziţia de plecare, iar mişcarea piciorului trebuie executată printr-o balansare energică. Tempoul este moderat. Se repetă de 6—7 ori cu fiecare picior. Respiraţia uniformă.

Variantă. Acelaşi exerciţiu, însă din poziţia stînd cu picioarele depărtate.

Exerciţiul 8 (fig. 8)

P. p. : stînd cu mîinile pe şolduri.

Executarea. Sărituri pe loc, cu picioarele apropiate.

Indicaţii. Se execută fără opriri 60—70 sărituri. Tempoul este rapid. Respiraţia este uniformă.

Variantă. Sărituri cu depărtarea şi apropierea picioarelor.

Exerciţiul 9

Mers cu încetinirea treptată a tempoului timp de 30—50 secunde. În timpul mersului scuturarea piciorului, relaxarea muşchilor (ca şi cum s-ar scutura piciorul de apă).

Variantă. Mers cu opriri pe un picior şi cu legănarea celuilalt picior înainte şi înapoi.



Poziția inițială



Fig. 1



Fig. 2

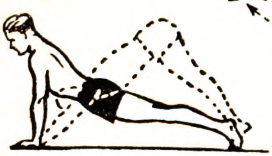


Fig. 3

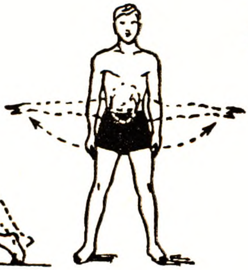


Fig. 4

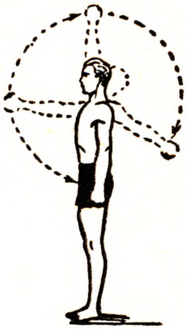


Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

AL DOILEA COMPLEX

Exercițiul 1 (fig. 9)

P. p. : stînd.

Executarea. 1. Ridicare pe vîrfuri cu ridicarea brațelor în sus. 2. Coborîre pe întreaga talpă, depărtînd brațele lateral, revenire în poziția de plecare.

Indicații. Brațele nu trebuie îndoite. Capul se ridică concomitent cu brațele (privirea spre mîini). Tempoul este lent. Se repetă de 4—6 ori. La ridicarea brațelor — inspirație, la coborîrea brațelor — expirație.

Variante : 1. Ridicarea brațelor prin lateral. 2. Ridicare pe vîrfuri și întindere în sus. 3. Coborînd pe talpa întreagă și depărtînd brațele lateral, revenire în poziția de plecare.

Exercițiul 2 (fig. 10)

P. p. : stînd cu picioarele cît mai depărtate, mîinile pe șolduri.

Executarea. 1. Îndoirea piciorului stîng din genunchi, desprinzînd călcîiul de dușumea. 2. Întinzînd piciorul stîng și coborînd călcîiul pe dușumea, îndoirea piciorului drept.

Indicații. Se îndoaie piciorul pînă la maximum, menținînd trunchiul în poziție verticală. Tempoul este lent. Se repetă de 6—8 ori în fiecare parte. Respirația este uniformă.

Variantă. Același exercițiu, însă în timpul îndoirii piciorului — aplecare și atingerea genunchiului piciorului îndoit cu pieptul.

Exercițiul 3 (fig. 11)

P. p. : pe spate culcat, brațele încrucișate pe piept.

Executarea. 1. Fără a desprinde spatele (regiunea lombară) de dușumea, ridicarea capului și a părții superioare

a trunchiului. 2. Revenire în poziția de plecare. 3. Ridicarea picioarelor (pînă la 45^0). 4. Revenire în poziția de plecare.

Indicații. La primii doi timpi — spatele rotunjit. În timpul ridicării picioarelor, capul nu trebuie desprins de pe dușumea. Tempoul este lent. Se repetă de 5—7 ori. La ridicarea trunchiului și picioarelor — expirație, la coborîre — inspirație.

Variantă. Același exercițiu, însă cu mîinile pe după cap.

Exercițiul 4 (fig. 12)

P. p.: stînd cu brațele înapoi, pumnii strînși.

Executarea. 1. Ușoară aplecare înainte, brațele în sus. Revenire în poziția de plecare.

Indicații. Concomitent cu întinderea brațelor — ridicarea capului în sus. În timpul aplecării înainte, brațele și trunchiul trebuie să se găsească pe aceeași linie. Tempoul este lent. Se repetă de 8—9 ori. În timpul aplecării — expirație, în timpul revenirii — inspirație.

Variantă. Același exercițiu, însă cu aplecarea trunchiului pînă la unghi drept. După aplecare, coborîrea trunchiului și a brațelor relaxate în jos. Apoi revenire în poziția de plecare.

Exercițiul 5 (fig. 13)

P. p.: sprijin culcat înainte, cu sprijinul brațelor de scaun.

Executarea. 1. Îndoirea brațelor, apropierea pieptului de scaun și răsucirea capului. 2. Revenire în poziția de plecare.

Indicații. Se execută uniform, fără întîrzieri în pozițiile finale. Trunchiul și picioarele trebuie să formeze în permanență o linie dreaptă. Tempoul este lent. Se repetă de

7—9 ori. La îndoirea brațelor — expirație, la revenire — inspirație.

Variantă. Același exercițiu, însă cu sprijin pe două scaune, coborînd pieptul între scaune.

Exercițiul 6 (fig. 14)

P. p. : stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă corp.

Executarea. 1. Răsucind trunchiul spre stînga pînă la limită și executînd o ușoară înclinare înapoi, îndreptarea privirii peste umărul stîng, spre călcîiul drept. 2. Același exercițiu, însă în cealaltă parte.

Indicații. Brațele sînt în permanență relaxate și urmează pasiv trunchiul. Capul se răsucește pînă la limită. Tempoul este moderat. Se repetă de 5—6 ori.

Variantă. Același exercițiu, însă cu mărirea răsucirii prin balansarea activă a brațelor în direcția răsucirii.

Exercițiul 7 (fig. 15)

P. p. : stînd.

Executarea. 1. Balans cu piciorul drept și cu brațul stîng înainte, iar cu brațul drept înapoi, atingerea palmei stîngi cu vîrful piciorului drept. 2. Revenire în poziția de plecare. 3—4. Același exercițiu cu celălalt picior.

Indicații. Balansarea cu piciorul și cu brațul omonim trebuie executată energic, cu o ușoară aplecare a trunchiului înainte. 2. Se repetă de 5—7 ori, cu fiecare picior. În timpul balansării — expirație. La revenirea în poziția de plecare — inspirație.

Variantă. Același exercițiu, însă după balansarea piciorului înainte urmează balansarea cu același picior înapoi, concomitent cu schimbarea poziției brațelor. Pe timpul 3 revenire în poziția de plecare.



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12

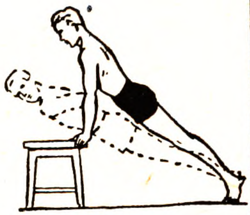


Fig. 13



Fig. 14

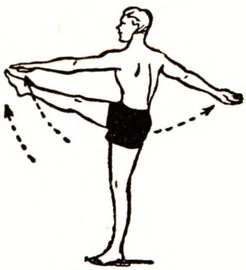


Fig. 15



Fig. 16

Exercițiul 8 (fig. 16)

P. p. : stînd cu mîinile pe șolduri.

Executarea. Prin săritură, ducerea unui picior înainte, a celuilalt înapoi, și schimbarea poziției picioarelor, în tempo, prin sărituri pe loc.

Indicații. Se execută fără opriri, îndoind ușor picioarele, 70—80 sărituri. Respirația uniformă.

Variantă. Același exercițiu, însă, în timpul săriturilor — ridicarea brațelor lateral și apoi coborîrea lor.

Exercițiul 9

Mers cu trecerea treptată de la tempoul rapid la tempo lent. În timpul mersului lent — scuturarea brațelor.

Indicații. Se execută scuturarea brațelor relaxate și lăsate în jos. Durata 20—30 secunde. Se încheie cu mers în pas vioi timp de 15—20 secunde.

Variantă. Același exercițiu, însă cu scuturarea brațelor lăsate în jos, ridicate lateral și în sus.

AL TREILEA COMPLEX

Exercițiul 1 (fig. 17)

P. p. : stînd cu degetele încleștate în dreptul abdomenului.

Executarea. 1. Îndoirea brațelor cu alunecarea palmelor pe corp, ridicare concomitentă pe vîrfuri, brațele în sus, cu palmele în afară (fără a descleșta degetele). 2. Coborînd brațele prin lateral, revenire în poziția de plecare.

Indicații. Tempoul este lent. Se repetă de 4—6 ori. La ridicarea brațelor — inspirație, la coborîre — expirație.
Variantă. Același exercițiu, însă în poziția cu brațele sus se execută o zvîcnire suplimentară cu brațele înapoi.

Exercițiul 2 (fig. 18)

P. p. : stînd cu picioarele depărtate.
Executarea. 1. Îndoirea genunchilor fără a desprinde călcîiele de dușumea, brațele lateral. 2. Revenire în poziția de plecare.
Indicații. Genuflexiunea se execută cît mai joasă. Tempoul este lent. Se repetă de 7—9 ori. În momentul genuflexiunii — inspirație, la ridicare — expirație.
Variantă. Același exercițiu, însă din ghemuit — o ușoară ridicare urmată de o nouă genuflexiune (arcuire), apoi revenire în poziția de plecare.

Exercițiul 3 (fig. 19)

P. p. : șezînd cu picioarele întinse, cu palmele sprijinite pe dușumea.
Executarea. 1. Culcare pe spate. 2. Ridicarea picioarelor întinse pînă la verticală. 3. Coborîrea picioarelor pe dușumea. 4. Revenire în poziția șezînd.
Indicații. La ridicarea trunchiului se pot desprinde călcîiele de dușumea. În timpul mișcării picioarelor capul nu trebuie ridicat. Tempoul este lent și uniform. Se repetă de 5—7 ori. Respirația este uniformă.
Variantă. Același exercițiu, însă cu mîinile pe șold.

Exercițiul 4 (fig. 20)

P. p. : înainte culcat, cu capul pe mîini.
Executarea. Desprinzînd mîinile și vîrfurile picioarelor

de dușumea, extensie din regiunea lombară, brațele lateral („peștișorul“). 2. Revenire în poziția de plecare.

Indicații. La ridicarea brațelor de pe dușumea se ridică în sus și capul. Tempoul este lent. Se repetă de 6—8 ori. Respirația nu trebuie reținută ; la revenirea în poziția de plecare — expirație completă.

Variantă. Același exercițiu, însă din poziția de plecare cu sprijin în mîini pe dușumea, lîngă umeri. La executarea extensiei din regiunea lombară — întinderea brațelor înainte, apoi deplasarea lor lateral și revenire în poziția de plecare.

Exercițiul 5 (fig. 21)

P. p. : sprijin înainte culcat.

Executarea. 1. Îndoirea brațelor și răsucirea capului lateral. 2. Revenire în poziția de plecare.

Indicații. Tempoul este lent și uniform. Se repetă de 7—9 ori. La îndoirea brațelor — expirație, la întindere — inspirație.

Variantă. Același exercițiu, însă în timpul îndoirii brațelor, ridicarea unui picior.

Exercițiul 6 (fig. 22)

P. p. : stînd cu picioarele depărtate.

Executarea. 1. Îndoind brațul drept din cot și piciorul stîng, aplecare înainte, urmărind atingerea genunchiului stîng cu cotul drept. 2. Revenire în poziția de plecare.

Indicații. Tempoul este moderat. Se repetă de 5—6 ori în fiecare parte. În timpul aplecării — expirație, la revenire — inspirație.

Variantă. Același exercițiu, însă în timpul aplecării, brațul liber se duce prin balans înapoi la spate.



Fig. 17

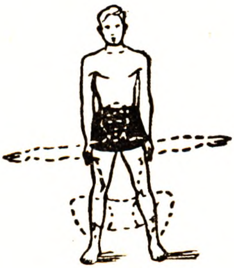


Fig. 18



Fig. 19



Fig. 20

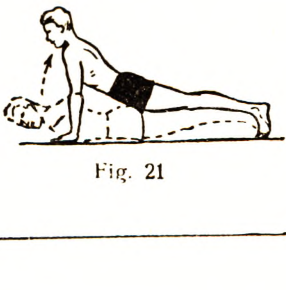


Fig. 21



Fig. 22

Exercițiul 7 (fig. 23)

P. p. : stînd.

Executarea. 1. Ridicarea piciorului înainte prin balans, brațele înapoi. 2. Balansarea piciorului înapoi, cu brațele oblic-în sus (cu palmele înăuntru). 3. Revenire în poziția de plecare.



Fig. 23



Fig. 24

Indicații. Piciorul se ridică înainte prin balans, iar apoi, fără oprire, urmează deplasarea piciorului înapoi. Brațele se ridică prin balans, executînd o zvîcnire energică înapoi la sfîrșitul mișcării. Tempoul este moderat. Se repetă de 5—6 ori cu fiecare picior. Respirația este uniformă.

Variantă. Din poziția stînd — ridicarea brațelor lateral, cu pumnii strînși ; balansarea piciorului și a brațelor înainte, urmată de balansarea piciorului înapoi și a brațelor lateral.

Exercițiul 8 (fig. 24)

Alergare pe loc timp de 45—50 secunde.

Indicații. Se execută pe vîrfuri. Brațele îndoite, pumnii ușor strînși. Mișcările brațelor se execută degajat (fără

încordare), în tactul alergării. Tempoul se accelerează treptat. Respirația este ritmică.

Variantă. Alergare pe loc cu ridicarea pronunțată a genunchilor.

Exercițiul 9

Mers cu ușoară balansare a brațelor relaxate înainte și înapoi și cu legănarea piciorului.

Indicații. După 3—4 legănări se execută un pas înainte, iar apoi legănările se execută cu celălalt picior. Brațele se leagănă liber, în ritmul legănării piciorului. Durata 30—45 secunde. Se încheie cu mers în pas vioi, cu păstrarea unei ținute adecvate.

Variantă. Același exercițiu, însă cu balansarea brațelor relaxate lateral și cu încrucișarea lor în fața corpului.

AL PATRULEA COMPLEX

Exercițiul 1 (fig. 25)

P. p. : stînd cu mîinile la spate, cu degetele încleștate.

Executarea. 1. Fără a descleșta degetele, deplasarea brațelor pînă la limită înapoi și ridicare concomitentă pe vîrfuri (extensie). 2. Revenire în poziția de plecare.

Indicații. În timpul întinderii, brațele se întind și ele, cu palmele în sus. Tempoul este lent. Se repetă de 4—5 ori. La ridicarea pe vîrfuri — inspirație, la coborîre — expirație.

Variantă. Același exercițiu, însă cu două mișcări suplimentare de arcuire a brațelor înapoi ; cu alte cuvinte, după ducerea brațelor înapoi pînă la limită — coborîrea lor ușoară în jos și deplasarea din nou înapoi, pînă la limită, prin zvîcnire.

Exercițiul 2 (fig. 26)

P. p. : stînd cu vîrfurile apropiate.

Executarea. 1. Genuflexiune cu genunchii lipiți, coborîrea liberă a brațelor în jos. 2. Atingerea dușumelei cu degetele, ridicarea bazinului în sus, întinderea picioarelor din genunchi și coborîrea capului în jos. 3. Executarea unei noi genuflexiuni, desprinzînd mîinile de dușumea. 4. Revenire în poziția de plecare.

Indicații. La început, exercițiul poate fi executat fără a atinge dușumeaua cu degetele. Tempoul este lent. Se repetă de 6—8 ori. Respirația este uniformă.

Variantă. Același exercițiu, însă, întinzînd picioarele din genunchi, așezarea palmelor pe dușumea.

Exercițiul 3 (fig. 27)

P. p. : Șezînd, cu sprijinul antebrațelor pe dușumea.

Executarea. Îndoirea picioarelor prin desprinderea lor de dușumea (tragerea coapselor spre piept). 2. Întinzînd picioarele, revenire lentă în poziția de plecare.

Indicații. Se execută lent și uniform. Se repetă de 8—10 ori. Respirația este uniformă.

Variantă. Același exercițiu, însă cu ridicarea picioarelor întinse.

Exercițiul 4 (fig. 28)

P. p. : Stînd cu trunchiul aplecat și brațele coborîte relaxat.

Executarea. Îndreptînd trunchiul și ridicînd brațele în sus, înclinarea lentă a trunchiului înapoi. Aplecarea lentă a trunchiului înainte (spatele drept, brațele pe lîngă urechi) pînă se revine în poziția de plecare (relaxarea mușchilor).

Indicații. În timpul aplecării înainte, privirea este îndreptată spre mîini. În timpul aplecării înainte, relaxarea

mușchilor gîtului, coborînd capul în jos și lăsînd brațele să se legene liber. Alternarea executării exercițiului în tempo lent și în tempo rapid. Se repetă de 6—8 ori. Expirația se execută energic în timpul aplecării înainte.

Variantă. Același exercițiu, însă în timpul înclinării trunchiului înapoi — ducerea brațelor lateral cu palmele în sus.

Exercițiul 5 (fig. 29)

P. p.: sprijin culcat înainte.

Executarea. 1. Ridicarea bazinului în sus, deplasarea umerilor înapoi, fără a îndoi brațele și picioarele. 2. Îndoind brațele și deplasînd umerii înainte — revenire în poziția de plecare.

Indicații. Se execută legat. Îndoind brațele se apropie pieptul de dușumea și se întind brațele printr-o mișcare de alunecare a trunchiului înainte. Tempoul este lent și uniform. Se repetă de 6—7 ori. Respirația este uniformă.

Variantă. Același exercițiu, însă, la ridicarea bazinului, executarea unei mișcări suplimentare de arcuire înapoi.

Exercițiul 6 (fig. 30)

P. p.: stînd cu picioarele depărtate și cu mîinile pe șolduri.

Executarea. Rotarea trunchiului.

Indicații. Picioarele trebuie să fie în permanență întinse, iar brațele nu trebuie încordate. Mișcarea se execută prin aplecări înainte, înclinări în lateral și înapoi, cît mai ample. Tempoul este lent. Se repetă de 4—5 ori într-o parte și de tot atîtea ori în cealaltă parte. La înclinarea trunchiului înapoi — inspirație, la aplecarea înainte — expirație.

Variantă. Același exercițiu cu brațele ridicate în sus.

Exercițiul 7 (fig. 31)

P. p.: ușoară fandare înainte. Brațul drept oblic-în față, iar cel stîng oblic-înapoi.

Executarea. 1. Balansarea piciorului drept înainte concomitent cu balansarea brațului stîng înainte și a celui drept înapoi. 2. Revenire în poziția de plecare.

Indicații. Mișcările se execută legat, cu balansarea maximă a piciorului și brațelor. Piciorul de sprijin rămîne pe toată talpa. Tempoul este moderat. Se repetă de 6—8 ori la rînd cu un picior și de tot atîtea ori cu celălalt picior. În timpul balansului înainte — expirație, în timpul balansului înapoi — inspirație.

Variantă. Același exercițiu, însă în momentul balansării piciorului înainte — atingerea palmei cu vîrful piciorului.

Exercițiul 8 (fig. 32)

Mîinile pe șolduri, sărituri pe un picior.

Indicații. Piciorul liber se ridică lateral. După 4—5 sărituri pe un picior, în tempo, se trece la sărituri pe celălalt picior. Tempoul este rapid. Se execută 40—45 sărituri pe fiecare picior. Respirația este uniformă și profundă.

Variantă. Sărituri pe un picior cu brațele relaxate pe lîngă corp și cu piciorul liber relaxat.

Exercițiul 9

Mers cu încetinirea treptată a tempoului, ridicînd mult (sus) picioarele. Apoi, mers cu scuturarea picioarelor.

Indicații. Scuturările se execută după 6—8 pași în tempo liniștit. Durata este de 30—40 secunde.

Variantă. Același exercițiu, însă scuturarea se alternează cu legănarea liberă a piciorului.



Fig. 25



Fig. 26



Fig. 27



Fig. 28



Fig. 29



Fig. 30



Fig. 31



Fig. 32

EXERCIŢII SUPLIMENTARE

Exerciţii de întindere

1. *P. p.* : culcat pe duşumea, picioarele depărtate, mîinile pe cap, cu degetele încleştate.

Executarea. Sprijinind călcîiele pe duşumea — întoarcere pe o parte iar apoi, executînd extensia, întinderea braţelor în sus, fără a descleşta degetele ; privirea îndreptată spre mîini.

2. *P. p.* : stînd cu degetele încleştate în faţa corpului.

Executarea. Ridicare pe vîrfuri, ridicarea braţelor în sus şi îndoirea lor pe după cap.

3. *P. p.* : stînd cu braţele pe după cap, cu degetele încleştate.

Executarea. Ridicare pe vîrfuri, întinderea braţelor în sus (fără a descleşta degetele), cu răsucirea trunchiului.

4. *P. p.* : stînd.

Executarea. Întinderea unui braţ spre un obiect sau un semn oarecare de pe perete, prin ridicare pe vîrfuri cît mai mult posibil.

5. *P. p.* : şezînd pe duşumea cu genunchii la piept şi cuprinzîndu-i cu braţele, degetele fiind încleştate.

Executarea. Întinzînd picioarele (prin alunecarea călcîielor pe duşumea) şi descleştînd degetele, ridicarea braţelor în sus, cu palmele în sus, şi întindere.

Exerciţii pentru muşchii picioarelor

1. *P. p.* : ghemuit cu sprijinul mîinilor pe duşumea, între genunchi.

Executarea. Întinderea unui picior lateral, fără a ridica bazinul, alunecînd cu vîrful pe duşumea şi revenire în poziţia de plecare.

2. *P. p.* : stînd cu mîinile pe şolduri.

Executarea. Urcare pe un scaun și coborîre cu spatele pe dușumea cînd pe piciorul drept, cînd pe piciorul stîng. Executarea poate fi modificată coborîndu-se de pe scaun înainte.

3. *P. p.* : stînd pe un genunchi, mîinile pe șolduri.

Executarea. Ridicare cu întoarcere de 180°, fără a mișca picioarele de pe loc, și coborîre pe celălalt genunchi.

4. *P. p.* : stînd cu picioarele depărtate și tălpile paralele.

Executarea. Îndoind picioarele din genunchi și înclinînd trunchiul înapoi, atingerea călcîielor cu degetele.

5. *P. p.* : stînd cu un braț pe șold, celălalt sprijinindu-se de masă sau de speteaza scaunului.

Executarea. Îndoirea unui picior și revenire, celălalt picior întins în față.

Exerciții pentru mușchii peretelui anterior al abdomenului

1. *P. p.* : pe spate culcat, cu mîinile sub cap.

Executarea. Ridicarea picioarelor sub un unghi de 45—50°, depărtarea lor lateral, apropierea și coborîrea pe dușumea.

2. *P. p.* : șezînd pe dușumea, mîinile pe șolduri (sau pe după cap), fixarea vîrfurilor sub marginea divanului sau a dulapului.

Executarea. Înclinarea trunchiului înapoi pînă la atingerea dușumelei cu capul și revenire în poziția de plecare.

3. *P. p.* : pe spate culcat, brațele de-a lungul corpului.

Executarea. 1. Sprijinind palmele de dușumea lîngă coapse, ridicarea picioarelor întinse. 2. Revenire în poziția de plecare.

4. *P. p.* : pe spate culcat, întinzînd brațele de-a lungul corpului și sprijinind palmele de dușumea.

Executarea. 1. Ridicarea succesivă a capului, omoplaților, trunchiului și a picioarelor întinse. 2. Revenire în poziția de plecare.

5. *P. p.:* pe spate culcat, brațele întinse de-a lungul trunchiului.

Executarea. Ridicarea picioarelor și, desprinzînd bazinul de dușumea, atingerea dușumelei cu vîrfurile dincolo de cap.

Exerciții pentru mușchii spatelui

1. *P. p.:* stînd cu brațele înapoi.

Executarea. Aplecarea trunchiului întins înainte, balansarea brațelor în sus și revenire în poziția de plecare.

2. *P. p.:* șezînd cu picioarele depărtate, apucînd cu mîinile de glezne.

Executarea. 1. Prin balansarea brațelor în sus — întinderea spatelui și ridicarea capului (privirea urmărește brațele). 2. Aplecarea trunchiului înainte, menținînd spatele întins ; în tempo — coborîrea trunchiului înainte spre picioare (relaxînd mușchii).

3. *P. p.:* stînd la o jumătate de pas de perete, atingîndu-l cu spatele și cu bazinul, brațele în sus.

Executarea. Executînd sprijinul cu degetele, desprinderea trunchiului de perete, executarea extensiei cu corpul contractat.

4. *P. p.:* fandare înainte ; piciorul din spate, trunchiul și brațele relaxate.

Executarea. Executarea extensiei, întinderea brațelor lateral și ridicarea piciorului din spate pînă la poziția de echilibru pe un picior („cumpănă").

5. *P. p.:* șezînd pe dușumea, cu mîinile sprijinite la spate, pe dușumea.

Executarea. Ridicarea bazinului, executarea extensiei din regiunea lombară, pînă la sprijin culcat înapoi și ridicarea concomitentă a unui picior în sus.

Exerciții pentru mușchii brațelor

1. *P. p.:* din stînd pe patru labe, fără a mișca brațele de pe loc, așezare pe călcîie, aplecînd trunchiul înainte.

Executarea. Îndoind brațele, apropierea pieptului de dușumea, iar apoi, ducînd trunchiul înainte, întinderea brațelor și revenire în poziția de plecare prin poziția stînd pe patru labe.

2. *P. p.* : sprijin culcat înainte.

Executarea. Îndoirea ușoară a brațelor, apoi executarea unei impulsii rapide pentru întinderea și desprinderea ambelor brațe simultan de pe dușumea ; în sfîrșit, coborîrea în sprijin culcat pe brațele îndoite.

3. *P. p.* : sprijin culcat înainte.

Executarea. Îndoind brațele, trecere succesivă sau concomitentă în sprijin pe antebrațe ; întinzînd brațele — trecere în poziția de plecare.

4. *P. p.* : sprijin culcat înainte.

Executarea. Îndoirea brațelor, apoi întinzîndu-le, întoarcere în sprijin culcat lateral, brațul liber pe șold. Revenind în poziția de plecare, îndoirea brațelor.

5. *P. p.* : sprijin înainte culcat, cu șezuta ridicată (îndoind corpul) și picioarele întinse.

Executarea. Îndoirea și întinderea brațelor, menținînd șezuta ridicată.

Exerciții pentru mușchii laterali ai trunchiului

1. *P. p.* : stînd cu picioarele depărtate, trunchiul ușor aplecat înainte, brațele îndoite din coate, pumnii strînși lîngă centură.

Executarea. Răsucind trunchiul spre stînga, întinderea bruscă a brațului drept înainte (imitînd lovitura directă din box), cotul brațului stîng se trage înapoi ; fără a reveni în poziția de plecare — executarea aceluiași exercițiu cu celălalt braț, cu răsucire spre dreapta.

2. *P. p.* : șezînd pe dușumea, cu picioarele mult depărtate, cu brațele sprijinite pe dușumea.

Executarea. Ridicarea piciorului drept și, înălțînd ușor bazinul, atingerea dușumelei cu vîrful în partea stîngă (peste piciorul stîng).

3. *P. p.* : stînd cu picioarele depărtate, brațele pe după cap.

Executarea. 1. Răsucire spre stînga cu aplecare înainte. 2. Revenire și răsucire spre dreapta cu aplecare înainte etc.

4. *P. p.* : șezînd pe dușumea cu picioarele depărtate, brațele lateral.

Executarea. Atingerea vîrfului piciorului stîng cu mîna dreaptă, revenire și, fără nici o oprire, atingerea vîrfului drept cu mîna stîngă.

5. *P. p.* : pe spate culcat, brațele lateral cu palmele în jos, picioarele întinse vertical în sus.

Executarea. Fără a desprinde brațele de dușumea, așezarea picioarelor pe dușumea în stînga, apoi ridicarea lor și așezarea pe dușumea în dreapta (oblic, pe suprafața exterioară a unuia dintre picioare).

Exerciții de balansare pentru brațe și picioare

1. *P. p.* : stînd.

Executarea. Balansarea unui picior înainte cît mai sus, apoi lovirea palmelor pe dedesubt și, fără oprire, trimiterea piciorului înapoi, executînd bătaia din palme deasupra capului.

2. *P. p.* : stînd.

Executarea. Prin balansarea unui picior — atingerea unui semn de pe perete.

3. *P. p.* : stînd cu brațele sus, pumnii strînși.

Executarea. Balansarea unui picior înainte, ridicare pe vîrful celuilalt picior, brațele oblic-înapoi-în jos.

4. *P. p.* : stînd cu brațele întinse lateral, pumnii strînși, un picior deplasat înapoi pe vîrf.

Executarea. Brațele înainte ; fără oprire, balansarea brațelor înapoi, concomitent cu balansarea piciorului înainte.

5. *P. p.* : ghemuit cu sprijinul mîinilor pe dușumea.

Executarea. Ridicare cu balansarea brațelor prin lateral-în sus și cu balansarea piciorului înapoi. 2. Revenire în poziția de plecare.

Sărituri și alergare

1. *P. p.* : stînd.

Executarea. Sărituri cu picioarele depărtate, concomitent cu ridicarea brațelor lateral și cu coborîrea lor în jos sau înainte (înapoi).

2. *P. p.* : stînd.

Executarea. Alergare pe loc, cu ridicarea pronunțată a genunchilor, alternînd cu aruncarea picioarelor înapoi.

3. *P. p.* : stînd cu mîinile pe șolduri.

Executarea. Sărituri pe loc (cît mai sus), în tempo lent.

4. *P. p.* : stînd cu mîinile pe șolduri.

Executarea. Sărituri pe loc cu întoarcere împrejur.

5. Sărituri cu coarda.

Observație. Dacă există loc suficient, iar executantul știe să mînuiască coarda, el trebuie să recurgă pe scară largă la săriturile cu coarda, înlocuind astfel — după propria sa apreciere — exercițiile de alergare și de sărituri.

Exerciții de încheiere

1. *P. p.* : șezînd comod pe scaun, înclinînd trunchiul ușor înapoi, cu sprijin pe speteaza scaunului.

Executarea. Relaxarea tuturor mușchilor.

2. *P. p.* : pe spate culcat, brațele lateral.

Executarea. Relaxarea tuturor mușchilor.

3. *P. p.* : pe spate culcat, ridicarea unui picior în sus.

Executarea. Relaxînd mușchii, scuturarea piciorului.

4. *P. p.* : stînd cu un picior înainte.

Executarea. Lăsarea relaxată a trunchiului înainte.

5. *P. p.* : stînd cu brațele în sus.

Executarea. Relaxînd mușchii, lăsarea succesivă a mîinilor, antebrațelor, umerilor, capului, trunchiului și îndoirea genunchilor (relaxare completă).

PERIOADELE DE LUCRU

În capitolul „Folosirea complexelor“ există indicații generale în legătură cu succesiunea ședințelor pe perioade. În cele ce urmează vom da o serie de indicații speciale cu privire la aceste perioade.

Perioada I — folosirea celor patru complexe de exerciții, cu trecere treptată de la un complex la altul, folosind variantele exercițiilor de bază.

În cazul respectării întocmai a termenelor de trecere de la unele exerciții la altele, această perioadă durează nouă luni. Pentru persoanele cu o dezvoltare fizică mai slabă și pentru cele de vîrstă înaintată, se recomandă schimbarea mai rară a complexului, aproximativ o dată la un an și jumătate.

Perioada a II-a — folosirea complexelor alcătuite din exerciții suplimentare recomandate în manualul de față.

Dat fiind că în fiecare grupă sînt date cîte cinci exerciții, vor rezulta cinci complexe, iar executarea lor (fără variante) se va mai întinde pe o perioadă între șase luni și un an.

Perioada a III-a — folosirea unor complexe alcătuite chiar de cei care le practică, prin alegerea lor din totalul exercițiilor care alcătuiesc complexele și din seria de exerciții suplimentare. Pentru juniori, precum și pentru bărbații de vîrstă mijlocie, care nu au tulburări pronunțate în starea generală a sănătății, această perioadă va fi o perioadă de tranziție în vederea lucrului cu efort mărit sau a complexelor speciale cu o orientare sportivă. Pentru bărbații de vîrstă înaintată, a III-a perioadă va constitui o perioadă de trecere la un complex de exerciții permanent și individualizat.

INDICAŢII PRIVIND ALCĂTUIREA COMPLEXULUI PERMANENT

Pentru persoanele de vîrstă înaintată, a III-a perioadă este de cea mai mare importanţă ; în această perioadă, pe baza experienţei acumulate în decurs de doi ani şi jumătate de gimnastică zilnică, trebuie alcătuit un complex permanent din exerciţiile care corespund cel mai bine particularităţilor individuale.

La alegerea exerciţiilor pentru complexul permanent trebuie să ne conducem după indicaţiile date pentru persoanele în vîrstă. În afară de aceasta trebuie să se respecte următoarele reguli :

a) se va acorda preferinţă exerciţiilor care exercită o influenţă generală (cu un efort moderat) şi care angrenează concomitent în lucru un mare număr de muşchi ;

b) se va acorda preferinţă exerciţiilor care nu îngreuiază în mare măsură respiraţia ;

c) se va ţine seama de faptul că cele mai preţioase sînt exerciţiile care permit executarea mişcărilor cu o amplitudine completă.

O mare însemnătate are alegerea exerciţiilor preferate, după a căror executare gimnaştii simt o deosebită satisfacţie.

Un complex alcătuit din exerciţiile care corespund cel mai mult particularităţilor individuale şi care provoacă cea mai mare satisfacţie, constituie chezăşia menţinerii îndelungate a organismului la un înalt nivel al capacităţii de lucru, al sănătăţii şi un factor de îndepărtare a îmbătrînirii.

Întreaga experienţă anterioară, acumulată în gimnastica zilnică, va permite fiecăruia dintre noi să alcătuim un astfel de complex. Dacă întîmpinăm dificultăţi trebuie să consultăm organizaţiile sportive locale sau medicul.

Complexul permanent nu trebuie considerat ca ceva imuabil. El poate suferi unele modificări, în funcţie de diferite cauze. Astfel, dacă persoana care-l practică află

un exerciţiu nou, a cărui executare se pare accesibilă şi utilă, ea trebuie să înlocuiască exerciţiul-tip al complexului cu acest exerciţiu nou. În afară de aceasta, se aduc unele modificări pe baza recomandaţiei medicului sau a specialistului de educaţie fizică, precum şi în funcţie de bolile temporare şi alte cauze.

INDICAŢII PRIVIND ALCĂTUIREA COMPLEXELOR MAI DIFICILE

Începînd să practice cu regularitate gimnastica zilnică de dimineaţă în tinereţe, orice adolescent sau bărbat, după ce va lucra un an şi jumătate sau doi ani după manualul de faţă, va obţine fără îndoială rezultate concrete în antrenamentul său fizic. El va simţi astfel nevoia unor exerciţii de dificultate sporită.

Trebuie reţinut că creşterea indiciilor dezvoltării fizice şi a stării sănătăţii, datorită practicării gimnasticii zilnice, este posibilă numai în cazul măririi treptate a efortului. Complexul de exerciţii zilnice, devenit obişnuit prin intensitatea eforturilor, va ajuta doar la păstrarea pe mai mult timp a rezultatelor obţinute în dezvoltarea fizică, însă nu va exercita influenţa necesară asupra perfecţionării continue a calităţilor fizice.

A treia perioadă de lucru pe baza manualului de faţă trebuie să se încheie cu trecerea la variante de complexe mai dificile, cu mărirea numărului de exerciţii.

Mărirea numărului de exerciţii poate fi determinată nu numai de tendinţa spre o pregătire generală mai intensă, ci şi de cazurile în care există diferite stagnări şi defecte în dezvoltarea fizică.

Gimnastica zilnică are o importanţă deosebită pentru cei care practică sportul.

În cazul unei oarecări stagnări în dezvoltarea diferitelor grupe musculare, în cazul mobilității reduse a unei articulații oarecare, în cazul supleții insuficiente sau cînd este necesară întărirea articulațiilor, în planul-tip al complexului trebuie introduse, în mod suplimentar, exerciții corespunzătoare. Astfel, în complexul mai dificil pot exista nu unul, ci două-trei exerciții pentru mușchii abdomenului sau spatelui, nu unul, ci două-trei exerciții de balansare pentru membre etc.

Locul de ordine al acestor exerciții în cadrul complexului se determină potrivit următoarelor două reguli :

1. Exercițiile analoage nu trebuie executate pe rînd, unul după altul.

2. Dacă un exercițiu nou nu supune organismul la un efort general intens, el se plasează între două exerciții intense, ca mijloc de relaxare, de odihnă. Dacă exercițiul suplimentar provoacă un efort general considerabil, locul lui este după un exercițiu relativ ușor.

Exercițiile speciale de relaxare a mușchilor trebuie folosite numai în cazurile în care ele urmează imediat după exercițiile de forță care provoacă o mare încordare (ca odihnă activă). Acest lucru este deosebit de convenabil în cazurile în care, pentru respectivul grup de mușchi, mai sînt prevăzute unul sau două exerciții.

Mărirea numărului de exerciții pentru intensificarea influenței generale a gimnasticii zilnice se face pe aceeași bază ca și în cazul insuficienței în dezvoltarea diferitelor părți ale corpului. La executarea exercițiilor suplimentare trebuie alternate exercițiile pentru diferite grupe musculare. În afară de aceasta, este necesar ca după exercițiile intense, care necesită un efort mare, să se execute exerciții mai ușoare.

În momentul în care se va acumula un număr suficient de exerciții suplimentare, se va trece la o alcătuire ciclică a complexului, ceea ce este deosebit de potrivit pentru persoanele care practică sportul.

INDICAȚII PENTRU CEI CARE PRACTICĂ SPORTUL

În experiența muncii celor mai buni antrenori din diferite ramuri de sport, antrenamentele zilnice sub forma gimnasticii de dimineață, pe baza complexelor alcătuite cu includerea exercițiilor speciale, ocupă un loc însemnat.

Practica a arătat că această formă suplimentară a procesului de antrenament exercită o influență cu totul pozitivă asupra creșterii indicilor sportivi. Cercetările științifice confirmă concluziile practicii și prevăd nu numai posibilitatea de a dezvolta aptitudinile fizice ale sportivului, ci și de a lucra la perfecționarea tehnicii sportive.

Potrivit planului-tip al manualului de față, curba de efort crește treptat și atinge nivelul cel mai înalt în exercițiile de sărituri cu care se încheie partea fundamentală a complexului — de la al doilea exercițiu la al optulea.

Pentru persoanele care au trecut la executarea complexelor de dificultate mărită și, mai ales, pentru cele care practică sportul, se recomandă ca după sărituri să se includă alergarea (în condițiile camerei — pe loc sau, și mai bine, cu întoarceri). În acest caz, creșterea considerabilă a curbei va corespunde posibilităților crescute.

După o suficientă acumulare a exercițiilor suplimentare, trebuie să se treacă la complexul alcătuit din două cicluri de exerciții, adică după executarea exercițiilor de viteză, potrivit planului-tip (săriturile), trebuie să se treacă din nou la executarea exercițiilor pentru diferite grupe musculare, în tempo lent. În legătură cu aceasta se reduce efortul la care sînt supuse sistemele cardio-vascular și respirator, pentru ca apoi acest efort să crească din nou, pe măsura apropierii de exercițiile de viteză.

Numărul exercițiilor în fiecare ciclu este de obicei mai mic decît în planul-tip, dat fiind că în el intră exercițiile care exercită o influență complexă (de pildă, nu trei, ci unul sau două exerciții pentru trunchi).

Alergarea se execută numai după ultimul ciclu. Din două exerciții cu una și aceeași destinație, în primul ciclu se execută exercițiul mai dificil, pentru că efortul depus

la executarea celui de al doilea ciclu se însumează cu efortul depus la executarea primului.

Dat fiind că partea fundamentală a complexului începe cu exercițiile pentru picioare (exercițiul introductiv — întinderea — nu intră în ciclu), al doilea ciclu nu poate să înceapă cu exercițiile pentru picioare, deoarece ultimul exercițiu al primului ciclu — cel de sărituri — supune la un efort mare mușchii picioarelor. Este mai bine ca al doilea ciclu să înceapă cu exercițiile pentru brațe.

Ca exercițiu introductiv pentru primul ciclu (înainte de întindere), se recomandă alergarea ușoară „cu scuturarea membrelor" și cu fricționarea pielii corpului cu palmele.

Acest exercițiu face respirația profundă, provoacă o căldură plăcută după pierderea bruscă a căldurii patului, iar în condițiile iernii ferește de răceală atunci cînd fereastra este întredeschisă, pentru că pielea se tonifică de pe urma fricționării și devine mai puțin penetrabilă la frig. În legătură cu aceasta, dorința de a respira mai profund se îmbină foarte bine cu exercițiul de întindere următor, satisfăcînd nevoia firească a omului de a se întinde după somn și permițîndu-i să facă acest lucru fără reținerea respirației, ceea ce este deosebit de important.

Alcătuirea complexului de gimnastică zilnică nu necesită numai o serie de consultații, ci și o conducere directă din partea antrenorului.

PROCEDEELE HIDROTERAPICE ȘI FRICȚIONĂRILE

Procedeele hidroterapice

După exercițiile de gimnastică trebuie să se treacă la un procedeu hidroterapic, cum ar fi baia, dușul, stropirea sau fricționarea corpului cu apă.

Este recomandabil să începem cu fricționarea. La început se fac fricționări cu o apă care nu provoacă senzații neplăcute, însă după aceea temperatura apei se scade treptat pînă la 10—12°. Fricționarea poate fi făcută cu palma întinsă (vezi fig. 33—37), cu o mănușă de pînză plușată sau cu un prosop ud.

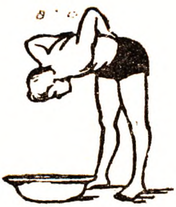


Fig. 33



Fig. 34



Fig. 35

Dacă fricționarea se face pentru prima oară, este necesar ca după fiecare din procedeele indicate, partea udă a corpului să fie ștearsă imediat pînă la uscare. După



Fig. 36



Fig. 37

cîtva timp se va putea trece la fricționarea întregului corp, ștergîndu-se pielea pînă la uscare, cu prosopul, abia după terminarea ultimului procedeu.

Fricționarea

Influența pozitivă a fricționării se va obține numai dacă ea va fi executată corect din punct de vedere tehnic : de la periferie spre centru (spre inimă). Această direcție a fricționării ameliorează considerabil circulația sîngelui și

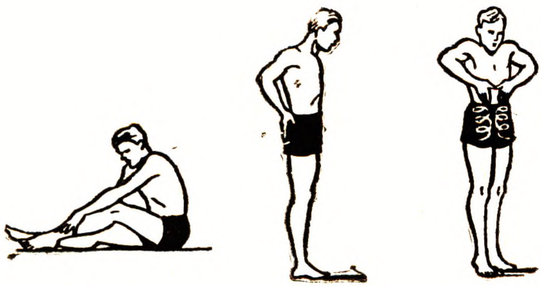


Fig. 38 Fig. 39 Fig. 40

a limfei, asigurînd astfel cea mai bună alimentare a țesuturilor nu numai în stratul superficial, ci și în cel din profunzime.

În timpul fricționării trebuie folosite următoarele procedee :

1. Șezînd pe dușumea sau pe o canapea, piciorul stîng se îndoaie puțin, relaxîndu-se cît mai mult posibil mușchii. Apucînd cu palmele piciorul stîng, gimnastul execută fricționarea de jos în sus, începînd mișcarea de la labă și terminînd-o la perineu (fig. 38).

2. Tot așa se fricționează și piciorul drept.

3. Ridicare, picioarele depărtate la lățimea umerilor. Apoi urmează fricționarea regiunii feselor și a părții inferioare a abdomenului, concomitent cu ambele brațe, cu palma întreagă. Mișcările palmelor încep la cuta feselor, merg în sus-înainte, trec pe abdomen și se încheie în regiunea inghinală (fig. 39).

4. Din aceeași poziție de plecare, ambele mîini se așază cu palmele pe abdomen. Prin mișcări circulare ale brațe-

lor, ridicîndu-le treptat, se execută fricționarea abdomenului, a suprafeței laterale a trunchiului și a pieptului, terminînd mișcarea în dreptul axilelor (fig. 40). Procedeul se încheie cu 5—6 fricționări de jos în sus, spre axile.

5. Rămînînd în aceeași poziție de plecare, gimnastul fricționează partea superioară stîngă a spatelui și gîtului,



Fig. 41



Fig. 42



Fig. 43

prin mișcări circulare ale palmei brațului drept. În timpul fricționării, mîna dreaptă este susținută de cea stîngă (fig. 41). Apoi se procedează la fel cu mîna stîngă, în partea dreaptă.

6. Aplecînd ușor trunchiul înainte, gimnastul își fricționează spatele cu partea dorsală a ambelor mîini, începînd mișcarea în partea inferioară a regiunii lombare și terminînd-o la omoplați, în direcția axilelor (fig. 42).

7. Cîteva aplecări de trunchi înainte-la dreapta, apoi coborîrea liberă a brațului stîng în jos, fricționarea lui cu palma stîngă, purtînd palma de la mînă spre axilă (fig. 43) ; o mișcare pe partea exterioară a brațului, iar alta pe partea interioară.

8. La fel se fricționează brațul drept.

În toate cazurile bolilor de piele (procese inflamatorii, spuzeli etc.), fricționarea trebuie întreruptă imediat, pentru a evita extinderea infecției asupra porțiunilor de piele neatinse. Fricționarea poate fi reluată numai după avizul medicului.

AUTOCONTROLUL

Toţi cei care practică gimnastica zilnică trebuie să urmărească în permanenţă starea organismului lor.

Înainte de începerea şedinţelor sau chiar în primele zile după începerea lor, ei trebuie să se adreseze medicului pentru consultaţie şi să procedeze în acelaşi timp la efectuarea cîtorva măsurători.

În continuare, ei trebuie să repete aceste măsurători de 2—3 ori pe an, înregistrîndu-le în fişa individuală de autocontrol (vezi anexa 2).

Şi acum iată indicii cei mai simpli pentru măsurători [1]: 1) greutatea (+) ; 2) perimetrul cutiei toracice în stare de repaus, la inspiraţie şi la expiraţie (+) ; 3) perimetrul taliei (+) ; 4) forţa mîinii drepte, a mîinii stîngi ; 5) capacitatea respiratorie a plămînilor ; 6) frecvenţa pulsului (+).

Înălţimea (talia) poate fi stabilită în felul următor. Stînd cu spatele la perete şi lipind călcîiele, fesele, omoplaţii şi capul de perete, privirea drept înainte — se pune o carte pe cap, cu muchia lipită de perete. Se marchează locul de care s-a lipit cartea şi apoi se măsoară înălţimea.

Greutatea poate fi stabilită cu ajutorul oricărui cîntar verificat. Cunoscînd înălţimea şi perimetrul cutiei toracice, se poate stabili raportul dintre greutatea corpului şi aceşti indici, potrivit nomogramei [2] (fig. 44). Pentru aceasta se trage o linie care să treacă prin indicii înălţimii şi ai cutiei toracice. Intersecţia acestei drepte cu linia care marchează greutatea (linia din mijloc a nomogramei) indică greutatea în kilograme, care trebuie să corespundă înălţimii respective şi cutiei toracice.

---

1 La începerea şedinţelor se recomandă efectuarea tuturor măsurătorilor. Dacă în viitor nu există posibilitatea repetării tuturor măsurătorilor de cîteva ori pe an, trebuie repetate numai cele însemnate cu „+".

2 Nomograma a fost alcătuită de G. M. Krakoviak, docent la catedra de igienă a Institutului de stat pentru cultură fizică „Leshaft".

De pildă, dacă înălțimea este 168 cm, iar perimetrul cutiei toracice — 98 cm (vezi dreapta A-B din fig. 44), greutatea trebuie să fie de 70 kg.

Perimetrul cutiei toracice se măsoară de trei ori : 1) în stare de repaus ; 2) în inspirație maximă ; 3) în expirație completă. Măsurătoarea se efectuează cu o panglică centrimetrică (de croitorie). Se trece panglica centrimetrică la

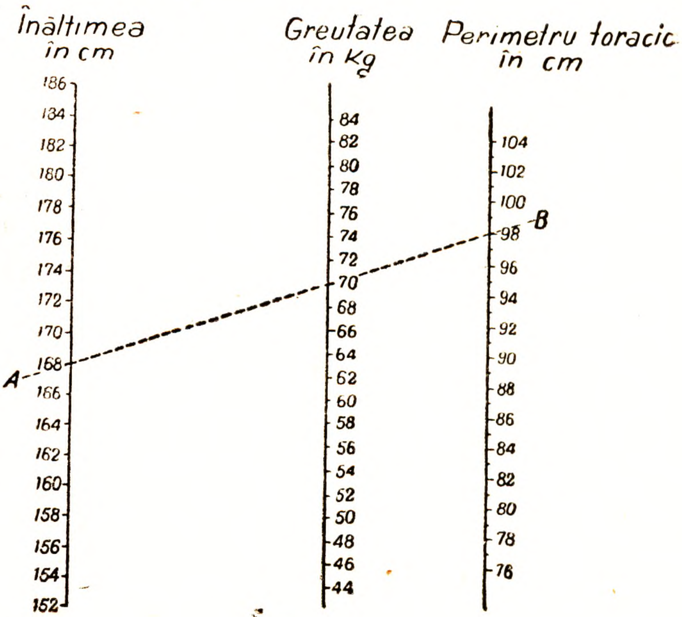


Fig. 44

spate, pe sub omoplați, iar în față — deasupra mamelelor (fig. 45).

La început se măsoară perimetrul cutiei toracice în stare de repaus ; pentru mai multă exactitate, cel care se supune măsurătorii trebuie să vorbească cu glas tare sau să numere, apoi se măsoară perimetrul la inspirația completă

și la expirația completă. Pentru mai multă exactitate, se recomandă ca măsurătorile să se repete de 2—3 ori. În timpul măsurătorilor trebuie păstrată poziția dreaptă a corpului. Aprecierea măsurătorilor obținute se face pe baza creșterii amplorii și a dezvoltării cutiei toracice.

Amploarea cutiei toracice (diferența dintre perimetre la inspirație și expirație) :

Diferența în cm	Aprecierea
9 și mai mult	bună
7—9	mijlocie
pînă la 7	sub mijlocie

Dezvoltarea cutiei toracice se determină cu ajutorul indicelui propus de marele igienist rus — prof. F. F. Erisman : perimetrul cutiei toracice (în stare de repaus) este egal cu 1/2 din înălțime. Dacă acest indice depășește jumătatea înălțimii cu 8 cm și mai mult, dezvoltarea cutiei toracice este bună ; dacă indicele este egal cu jumătate din înălțime sau o depășește cu mai puțin de 8 cm, dezvoltarea cutiei toracice este mijlocie ; dacă perimetrul cutiei toracice este mai mic decît jumătatea înălțimii dezvoltarea este slabă.

Perimetrul taliei. La măsurare, se ține centimetrul orizontal, cu 1—2 cm deasupra ombilicului (vezi fig. 45). Micșorarea perimetrului taliei este o dovadă a reducerii depunerilor de grăsime și a întăririi mușchilor abdomenului sub influența practicării gimnasticii.



Fig. 45

Forța mîinii. Măsurarea se efectuează în poziția stînd. Brațul cu dinamometrul este lăsat liber în jos. La strîngerea dinamometrului nu trebuie făcute mișcări suplimentare. Comprimarea dinamometrului se efectuează de 2—3 ori. Se înregistrează rezultatul cel mai bun. Aprecierea forței mîinii poate fi

făcută pe baza modificărilor indicațiilor dinamometrului, cît și în indici absoluți, aplicativ la următoarele date :

Indicațiile dinamometrului în kg	Aprecierea
35—40	mijlocie
40—45	peste mijlocie
45 și mai mult	mare
30—35	sub mijlocie
sub 30	mică

Capacitatea respiratorie a plămînilor. Se măsoară de 2—3 ori. Se înregistrează rezultatul cel mai bun. În medie, capacitatea respiratorie a plămînilor este de 3 000—4 000 cmc. Aprecierea capacității respiratorii a plămînilor poate fi făcută în conformitate cu greutatea : la fiecare kilogram revin, în medie, 60 cmc de aer.

Frecvența pulsului. Pulsul se calculează în felul următor : degetele se pun pe tîmplă sau pe încheietura mîinii, iar după ce se simte bătaia pulsului se procedează la numărare timp de 30 secunde ; cifra obținută se înmulțește apoi cu 2. Așa se stabilește numărul contractărilor cardiace pe minut.

Frecvența pulsului arată felul în care organismul face față efortului la care a fost supus. De obicei, frecvența pulsului în poziția stînd oscilează la adulți între 60—72 bătăi pe minut.

În procesul practicării gimnasticii individuale, cînd organismul este supus unor cerințe mărite, pulsul se accelerează de obicei ; dacă efortul nu a fost excesiv, la 5—7 minute după terminarea exercițiului, pulsul trebuie să revină la valoarea inițială. Accelerarea pronunțată a pulsului și revenirea lui întîrziată la valoarea inițială dovedesc că efortul trebuie micșorat. În acest caz trebuie redus numărul repetărilor fiecărui exercițiu, iar după verificarea accelerării pulsului, în ședința următoare, trebuie aduse modificări suplimentare în caracterul executării exercițiilor (se vor adăuga sau se vor scădea 1—2 repetări, se va micșora intensitatea executării diferitelor exerciții etc.).

În cazul influenței favorabile a exercițiilor după trecerea a 2—3 luni, datorită întăririi inimii, pulsul va deveni mai puțin frecvent și reducerea frecvenței lui va continua, ceea ce dovedește o ameliorare a stării generale a organismului.

Pe lîngă măsurători trebuie să se țină seama și de starea generală a organismului. Trebuie să se urmărească modul în care decurge somnul, care e pofta de mîncare, dispoziția generală după efectuarea gimnasticii și în cursul zilei etc.

În cazul apariției insomniei, în cazul lipsei poftei de mîncare și a altor indici nefavorabili, cel care practică gimnastica individuală trebuie să se adreseze medicului.

IGIENA ÎN VIAȚA DE TOATE ZILELE

Regimul de viață corect organizat și respectarea regulilor igienii individuale au o mare însemnătate pentru ameliorarea stării organismului și ridicarea capacității de lucru.

Una din cele mai importante teze ale învățăturii lui I. P. Pavlov, care ne permite să înțelegem importanța regimului, constă în aceea că prin scoarța cerebrală se realizează adaptarea organismului la condițiile în permanentă schimbare ale mediului extern. Pentru a dezvolta corect problemele practice ale igienei, trebuie să ținem mereu seama de rolul primordial al sistemului nervos în toate raporturile dintre mediu și organism.

Alternarea justă a muncii și odihnei, formarea deprinderilor utile, planificarea și sistematizarea efectuării măsurilor igienice constituie principala sarcină pentru menținerea sănătății și a capacității de lucru.

Condițiile activității de muncă fiind foarte variate este cu neputință să stabilim un regim de viață unic pentru toți. Totuși, există o serie de reguli de igienă pe care trebuie să le cunoască și să le respecte orice om.

Somnul

Potrivit învățăturii lui I. P. Pavlov „somnul este o inhibiție care se extinde asupra unor mari zone ale emisferelor cerebrale, asupra întregii emisfere și chiar mai jos — asupra creierului mijlociu“ [1]. Așadar, somnul este diametral opus stării omului treaz, în cadrul căreia în sistemul nervos central predomină procesele de excitație.

Munca încordată a creierului în cursul zilei duce la oboseala celulelor lui. Somnul, ca formă specială de inhibiție, este un mijloc de protecție și de apărare a celulelor. Somnul adînc reface capacitatea de lucru a celulelor corticale, în timp ce somnul incomplet duce la surmenarea sistemului nervos, la scăderea capacității lui de lucru.

Una din caracteristicile unui somn adînc este lipsa viselor. Visele apar de obicei sau la adormire sau cu puțin înainte de trezire, adică atunci cînd somnul este superficial, lipsit de profunzime.

Trebuie menționat în treacăt că superstițiile de tot felul, legate de „visele prevestitoare“ nu sînt justificate prin nimic, fiind indiciul unei ignoranțe totale. Fondatorul fiziologiei materialiste ruse — I. M. Secenov — spunea că visele sînt doar o combinație inedită a unor impresii vechi. În vise nu există niciodată ceva care să nu fi fost trăit în trecut. Pentru evitarea viselor-coșmar nu se recomandă să ne culcăm pe spate și cu stomacul plin. Pentru asigurarea unui somn complet, o mare însemnătate are deprinderea de a ne culca și a ne trezi la o anumită oră (această deprindere trebuie formată). Pentru ca odihna de noapte să se desfășoare în bune condiții, se recomandă aerisirea camerei înainte de culcare. Cel ce are o anumită călire poate dormi cu fereastra întredeschisă în tot cursul anului. Temperatura prea înaltă, la fel ca și temperatura prea scăzută a camerei nu este favorabilă somnului.

Ultima masă trebuie să aibă loc cu $1\frac{1}{2}$—2 ore înainte de culcare.

---

[1] I. P. Pavlov. O experiență de douăzeci de ani, 1938., pag. 385.

Consumul de ceai tare, cafea, mîncăruri picante și fumatul înainte de somn împiedică adormirea și somnul liniștit.

Activitatea care necesită o încordare intelectuală trebuie să se încheie cu 1—1 $^{1}/_{2}$ ore înainte de somn. Lectura în pat, înainte de somn, nu este recomandabilă.

O plimbare de scurtă durată, de 15—20 minute, la aer curat, efectuată chiar înainte de somn (mai ales după o muncă intelectuală) exercită o influență pozitivă asupra organismului și contribuie la un somn mai bun. Dușul cald sau baia caldă influențează somnul tot atît de bine.

O condiție necesară pentru un somn normal este eliminarea unor excitanți ca lumina puternică, zgomotul. La culcare nu trebuie menținută în nici un caz pe corp rufăria purtată în timpul zilei. Trebuie să se doarmă cu corpul gol sau cămașă de noapte. Nu este bine să ne acoperim cu plapuma peste cap. Cel mai bun somn este culcat pe o parte. Somnul normal al omului adult trebuie să fie de 7—8 ore din 24.

Alimentația

Alimentația corect organizată are o mare însemnătate pentru o activitate vitală normală a organismului și pentru creșterea capacității de lucru a omului.

A organiza alimentația înseamnă a lua masa cu regularitate de 3—4 ori pe zi, la anumite ore, a-i urmări calitatea, cantitatea și varietatea.

Orele consacrate meselor pot fi diferite, în funcție de condițiile de muncă și de viață, însă ele trebuie să fie întotdeauna aceleași. Luarea meselor la una și aceeași oră contribuie la menținerea reflexelor condiționate formate, stimulează pofta de mîncare, provoacă o secreție abundentă a sucurilor digestive.

O mare însemnătate au condițiile în care se ia masa — masa propriu-zisă acoperită cu o față de masă curată, existența șervețelelor, tacîmurile așezate cu grijă etc. În prelegerile sale asupra digestiei, I. P. Pavlov a subliniat

utilitatea numeroaselor măsuri care contribuie la stimularea poftei de mîncare și a interesului pentru masă.

Mîncarea trebuie să fie variată, gustoasă, să aibă un aspect și un miros plăcut. Mîncarea pregătită fără gust se digeră și se asimilează slab de organism. Mîncarea trebuie bine mestecată, deoarece astfel se stimulează activitatea glandelor digestive și se înlesnește digestia. Consumul de apă în timpul mesei nu este recomandabil, deoarece cantitatea prea mare de lichide dizolvă sucul gastric și astfel îngreuiază digestia. În afară de aceasta, consumul excesiv de lichide îngreuiază activitatea inimii și a rinichilor. Trebuie să se țină seama de faptul că, o dată cu alimentele, pătrunde în organism o cantitate suficientă de lichide, astfel încît consumul de lichide peste necesitățile organismului nu este recomandabil. Așa de pildă, roșiile conțin 94% apă, laptele 87,5%, merele 84%, cartofii 76%, carnea 75%, pîinea 40% etc.

Nevoia totală de apă a organismului în 24 ore este de 2,5 litri. Setea trebuie potolită cu porții mici de apă obișnuită, ape minerale și sucuri de fructe sau ceai rece și dulce. Lichidele reci trebuie băute cu înghițituri mici, încălzindu-le în gură.

Nu trebuie să se mănînce excesiv de mult. Abuzul de mîncare provoacă o neplăcută senzație de greutate, somnolență ; alimentele se digeră greu și se asimilează insuficient. Este mai bine să ne ridicăm de la masă în momentul în care mai avem o ușoară dorință de a mînca ; în nici un caz stomacul nu trebuie încărcat cu cantități prea mari de alimente.

Din punct de vedere calitativ, alimentele trebuie să cuprindă următoarele substanțe nutritive de bază : albumine, grăsimi, hidrocarbonate, vitamine, săruri minerale și apă.

Vitaminele reprezintă partea cea mai importantă a alimentelor. Lipsa de vitamine duce la boli grave : scorbut, rahitism, tulburarea procesului de creștere și de formare a țesuturilor noi, scăderea capacității de lucru.

Cele mai multe vitamine se găsesc în legumele și fructele proaspete. Ele dispar prin fierbere și de aceea în pre-

gătirea culinară a mîncării trebuie respectate anumite reguli.

Înainte de fierbere, legumele nu trebuie ținute în apă ; după spălare ele trebuie puse direct în apa care fierbe, pentru a evita o fierbere excesivă și repetată.

Dacă în timpul iernii legumele și fructele proaspete se găsesc greu, se recomandă folosirea preparatelor care conțin vitamine, respectîndu-se cu strictețe dozele indicate pe preparate.

Persoanele care duc o viață sedentară și care sînt predispuse la îngrășare trebuie să acorde o mare atenție problemelor alimentației.

Pe lîngă mărirea activității musculare, persoanele obeze trebuie să reducă rația alimentară pe 24 ore, să micșoreze cantitatea de lichide și de sare de bucătărie, excluzînd din alimentație dulciurile și făinoasele. Alimentația persoanelor care doresc să slăbească trebuie să cuprindă în special hrană vegetală (legume, verdețuri, fructe). Dintre produsele lactate se recomandă iaurtul, brînza de vacă, laptele.

În alimentația persoanelor obeze are o mare însemnătate regimul bazat pe mesele frecvente, cu calorii puține. Un astfel de regim se suportă ușor, în ciuda rației alimentare reduse, dat fiind că creează o senzație de saturare. În dieta persoanelor obeze trebuie să existe cantități suficiente de vitamină C.

După masă gura trebuie clătită.

Locuința

Condițiile igienice pe care trebuie să le îndeplinească locuința se concretizează, în primul rînd, prin necesitatea de a întreține curățenia aerului, a locuinței și a mobilei.

Camera trebuie aerisită în fiecare zi, de cel puțin 2—3 ori pe zi. Camera se aerisește cel mai bine prin deschiderea ferestrei și a ușii din două părți opuse. Aerisirea prin curent timp de 10—15 minute purifică aerul mai

bine decît prin ținerea deschisă a ferestrei multă vreme. În timpul verii se recomandă ca ferestrele să fie ținute deschise în tot cursul celor 24 de ore.

Pe lîngă gazele dăunătoare, aerul din cameră este încărcat și de praf. Lupta împotriva prafului se reduce la următoarele. În primul rînd curățirea nu trebuie făcută cu o perie, ci cu o cîrpă uscată. Încăperea trebuie menținută într-o stare de curățenie cu ajutorul unei cîrpe ude. În al doilea rînd trebuie șterse nu numai podeaua, ci și toate obiectele care se găsesc în cameră.

Fumatul este o deprindere extrem de dăunătoare. În loc să inspire aer curat, omul inspiră fum și o dată cu aceasta nicotina, care exercită fără îndoială o influență negativă asupra sistemelor cardio-vascular și respirator. În afară de aceasta, nicotina înghițită împreună cu saliva excită pereții stomacului și poate contribui la apariția unor boli. Nu trebuie uitat de asemenea că un om care fumează, dăunează și celorlalți, nefumători, care stau în aceeași încăpere cu el.

Locuința trebuie să fie luminată. De aceea, ferestrele nu trebuie acoperite cu perdele întunecate și grele sau de culori închise. Geamurile trebuie șterse cît mai des de praf și abureală.

Îngrijirea pielii

Îngrijirea pielii se bazează pe două principii — curățenia și călirea. În stratul superior al pielii există numeroase orificii ale glandelor sudoripare și ale rădăcinilor părului. În aceste orificii se acumulează praful și bacteriile. În afară de acestea, solzii de piele care se acumulează în permanență formează pe piele — în cazul nespălării — un strat gros care îngreuiază activitatea normală a pielii. De aceea pielea trebuie spălată în fiecare zi. În acest scop trebuie folosită apa de temperatura camerei ; se recomandă combinarea apei calde cu apa rece. O dată pe săptămînă (la baie sau duș) corpul trebuie spălat cu apă caldă.

Călirea organismului se înfăptuiește în general tot prin piele. Călirea se bazează pe folosirea sistematică a factorilor naturali — soarele, apa și aerul.

Supunînd pielea acțiunii aerului și luminii înconjurătoare, contribuim la formarea unor reflexe utile de adaptare la diferitele condiții schimbătoare ale mediului extern.

Pielea este foarte bogată în vase sangvine și limfatice și are și numeroase terminații nervoase care percep frigul, căldura, atingerea, durerea. Datorită acestor terminații nervoase și a legăturii lor cu scoarța cerebrală, organismul omului se găsește într-o permanentă interacțiune cu mediul extern care îl înconjoară. Acționînd în acest fel, cu ajutorul excitanților externi asupra pielii și prin piele asupra sistemului nervos central, se poate exercita o influență pozitivă asupra a numeroase funcții ale organismului și astfel se poate mări rezistența organismului la diferite influențe dăunătoare.

Pe lîngă măsurile de igienă generală care au ca scop menținerea pielii întregului corp sănătoasă și curată, considerăm pe deplin firească tendința oamenilor spre folosirea diferitelor mijloace în vederea menținerii pielii netede și a unei culori adecvate a feței. La aceasta se poate ajunge nu prin folosirea unor mijloace cosmetice speciale, care ascund diferitele defecte, ci prin respectarea condițiilor igienei individuale și mai ales printr-o alimentație corectă.

Dacă, în cazul pielii sănătoase a feței se respectă regulile de igienă valabile pentru igiena generală a pielii, la tulburări constante în starea pielii feței trebuie să se țină seama de particularitățile individuale. Astfel, dacă pielea feței este uscată ea nu trebuie spălată cu apă rece. În acest caz nici săpunul nu trebuie folosit prea des. Principalul mijloc pentru a face moale pielea este acela al grăsimilor, din combinarea cărora se fac și cremele pentru pielea uscată. De aceea, dacă pielea este uscată, se recomandă ca înainte de somn să se aplice pe față un strat subțire de cremă, urmînd ca dimineața pielea să fie spălată cu apă caldă. Dacă pielea este grasă ea trebuie

să fie spălată cu apă fierbinte şi cu săpun, iar înainte de culcare frecată cu apă de colonie.

Îngrijirea corectă a pielii şi respectarea regulilor de igienă constituie cel mai bun mijloc pentru prevenirea apariţiei ridurilor premature. Masajul exercită de asemenea o influenţă pozitivă asupra vaselor şi muşchilor pielii.

Îmbrăcămintea şi încălţămintea

Îmbrăcămintea nu trebuie să fie prea călduroasă şi prea grea. Este necesar ca ea să fie comodă, să nu stînjenească mişcările şi să fie potrivită cu anotimpurile şi cu vremea. Pentru iarnă se foloseşte în special îmbrăcămintea din ţesături din culori închise, iar pentru vară — culori deschise. Se recomandă ca rufăria să fie confecţionată dintr-un material care se spală uşor. Rufăria trebuie schimbată cel puţin de două ori pe săptămînă, ciorapii o dată la 2—3 zile. Hainele, la fel ca şi încălţămintea trebuie curăţate în fiecare zi de praf şi de noroi.

Încălţămintea trebuie să fie comodă, largă şi uşoară, pentru a nu împiedeca circulaţia şi încălzirea uniformă a labelor. Dat fiind că încălţămintea cu talpă de cauciuc nu permite evaporarea transpiraţiei picioarelor, într-o astfel de încălţăminte se recomandă punerea unor branţuri dintr-un material care absoarbe bine umezeala. Vara se recomandă o încălţăminte de pînză, care asigură cea mai bună circulaţie a aerului.

PLANUL CALENDARISTIC

Luna	I				II				III				IV			
Date calendaristice	1. V	8. V	15. V	etc.												
Săptămîni / Exerciții	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	+				+				+				+			
2	+				+				+				+			
3	+					+				+				+		
4	+					+				+				+		
5	+						+				+				+	
6	+						+				+				+	
7	+							+				+				+
8	+							+				+				+
9	+							+				+				+
					Exercițiile din primul complex				Exercițiile variantei primului complex				Exercițiile complexului 2			
Conținutul	Complexul I				Trecerea la varianta mai dificilă				Trecerea la complexul 2				Trecerea la varianta mai dificilă			

Observație : Se recomandă tuturor celor care practică dual al ședințelor și să facă notațiile corespunzătoare referi-

AL ȘEDINȚELOR

V				VI				VII				VIII				IX etc.			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
+ + Exercițiile variantei complexului 2	+ +	+ +	+ + +	+ + Exercițiile complexului 3	+ +	+ +	+ + +	+ + Exercițiile variantei complexului 3	+ +	+ +	+ + +	+ + Exercițiile complexului 4	+ +	+ +	+ + +	+ + Exercițiile variantei complexului 4	+ +	+ +	+ + +
Trecerea la complexul 3				Trecerea la varianta mai dificilă				Trecerea la complexul 4				Trecerea la varianta mai dificilă				Trecerea la varianta suplimentară			

gimnastica să pregătească în mod independent planul indivi-toare la executarea lui (datele, bifarea exercițiilor lucrate etc).

Anexa 2

FIȘA INDIVIDUALĂ DE AUTOCONTROL

Indicii măsurați	Rezultatele măsurătorilor și data							
Greutatea								
Perimetrul cutiei toracice în repaus . . . . inspirație . . . . expirație								
Perimetrul taliei								
Forța mîinii ; drepte . . . . stîngi								
Capacitatea respiratorie a plămînilor								
Frecvența pulsului pe minut								

CUPRINS

Nr. 3596
Redactor de carte: A. Anastasescu
Technoredactor: Gh. Iacob

Dat la cules 28.XI.958. Bun de tipar 20.I.959 Tiraj 3150 ex. Hîrtie semivelină de 65 m.p. coli de tipar 4,5, coli de editură, 2,9 ft. 32/84/108 com. editurii 3036, ediția I A 02691 pentru biblioteci indicele de clasificare 796 (S. = R.)

Tiparul executat sub. com. Nr. 4545 de Întrep. Polig. 2 — București Str. Brezoianu 23—25.

LEI 1,65

EDITURA TINERETULUI

